ARTA SUBTILĂ A NEPĂSĂRII

O METODĂ NONCONFORMISTĂ PENTRU O VIAȚĂ MAI BUNĂ

MARK MANSON

ARTA SUBTILĂ A NEPĂSĂRII

ARTA SUBȚILĂ A NEPĂSĂRII

O METODĂ NONCONFORMISTĂ PENTRU O VIAȚĂ MAI BUNĂ

MARK MANSON

Traducere din engleză de
Florin Tudose

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTOR:

Domnica Drumea

DESIGN:

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Mirela Voicu

CORECTORI:

Maria Mușuroiu
Lorina Chițan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MANSON, MARK
Arta subtilă a nepăsării : o metodă nonconformistă pentru o viață mai bună / Mark Manson ; trad. din engleză de Florin Tudose. - București : Lifestyle Publishing, 2017

ISBN 978-606-789-109-6

I. Tudose, Florin (trad.)

159.9

Titlul original: The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life
Autor: Mark Manson

Copyright © 2016 by Mark Manson

Copyright © Lifestyle Publishing, 2017
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-109-6

Cuprins

Capitolul 1. Nu încercați 7
Perfidul cerc vicios 12
Arta subtilă a nepăsării 21
Bine, Mark, și totuși cartea asta despre ce naiba e? .. 28

Capitolul 2. Fericirea este o problemă 31
Aventurile lui Panda Incomodul 35
Fericirea vine din rezolvarea problemelor 39
Emoțiile sunt supraevaluate 43
Alegeți-vă lupta 46

Capitolul 3. Nu ești special 52
Totul se duce de râpă 59
Tirania excepționalității 70
D-d-d-dar, dacă nu sunt nici special, nici extraordinar, atunci care-i faza? 74

Capitolul 4. Valoarea suferinței 77
„Ceapa" conștientă de sine 84
Probleme de rock-star 90
Valori de doi bani 97
Definirea valorilor bune și proaste 102

Capitolul 5. Tu alegi întotdeauna 107
Alegerea 108
Responsabilitatea/ Vina falsă 112
Răspunsul la tragedie 120
Genetica și bagajul cu care ne naștem 123
Moda victimizării 128
Nu există „cum" 131

Capitolul 6. Te înșeli în toate privințele (și eu la fel) .. 134
Suntem arhitecții propriilor convingeri 139

Ai grijă ce crezi 143
Pericolele siguranței absolute..........150
Legea Manson a evitării..........157
Sinucide-te..........160
Cum să fii un pic mai puțin sigur pe tine..........162

Capitolul 7. Eșecul este calea spre evoluție..........168
Paradoxul succes/eșec..........170
Durerea face parte din proces..........174
Principiul „a face ceva“..........181

Capitolul 8. Importanța de a spune nu..........187
Respingerea îți face viața mai bună..........193
Limite..........195
Cum să construiești încredere..........205
Libertate prin angajament..........210

Capitolul 9. ...iar apoi mori..........214
Ceva dincolo de noi..........219
Partea luminoasă a morții..........225

Mulțumiri..........237

Capitolul 1
Nu încercați

Charles Bukowski a fost bețiv, afemeiat, cartofor inveterat, mitocan, haimana, calic și, în zilele lui cele mai proaste, poet. Este, probabil, ultima persoană din lume la care ai vrea să apelezi pentru un sfat de viață sau pe care te-ai aștepta să o întâlnești în orice gen de carte de dezvoltare personală.

Din cauza asta, e cel mai bun punct de pornire.

Bukowski și-a dorit să fie scriitor. Dar scrierile sale au fost respinse vreme de zeci de ani de aproape toate revistele, ziarele, periodicele, agențiile și editurile cărora le-a trimis manuscrise. Oamenii spuneau că textele sale sunt groaznice. Necizelate. Provoacă repulsie. Sunt obscene. Și, pe măsură ce teancurile scrisorilor de respingere se adunau în mormane tot mai mari, Bukowski a alunecat tot mai adânc într-o depresie alimentată de alcool ce avea să-l urmărească aproape toată viața.

Bukowski sorta scrisori la poștă. Era plătit mizerabil, iar cei mai mulți bani din ce câștiga se duceau pe alcool. Restul îi juca la curse. Noaptea bea singur și uneori compunea poeme la vechea sa mașină de scris. De multe ori leșina în timpul nopții și se trezea dimineața întins pe podea.

Aşa au trecut treizeci de ani, mare parte din ei fiind învăluiţi într-un amestec confuz de alcool, droguri, jocuri de noroc şi prostituate. Apoi, când avea deja cincizeci de ani, după o viaţă de eşecuri şi ură de sine, un editor de la o mică editură independentă a început să manifeste un straniu interes faţă de scrierile sale. Editorul n-avea cum să-i garanteze cine ştie ce venituri sau vânzări. Însă, dintr-un motiv anume, îl îndrăgea pe acest ratat beţiv şi era hotărât să-i dea o şansă. Pentru Bukowski, a fost prima şansă adevărată, scriitorul înţelegând că probabil era şi singura. Bukowski i-a răspuns editorului: „În ce mă priveşte, de-acum e una din două — rămân la poştă şi-mi pierd minţile... sau plec, o fac pe scriitorul şi mor de foame. Am hotărât că vreau să mor de foame".

După semnarea contractului, Bukowski a scris primul său roman în trei săptămâni. L-a intitulat, simplu, *Poşta*. Dedicaţia de pe prima pagină a fost la fel de simplă — „Pentru nimeni".

Bukowski avea să devină faimos ca romancier şi poet. A publicat şase romane şi sute de poeme, cărţile sale vânzându-se în peste două milioane de exemplare. Popularitatea lui a contrazis aşteptările tuturor, în special pe ale sale.

Cultura noastră abundă în poveşti precum cea a lui Bukowski. Viaţa lui Bukowski e o întruchipare a Visului American: omul care luptă pentru ce vrea, nu renunţă niciodată, iar în cele din urmă îşi îndeplineşte cele mai nebuneşti visuri. E practic scenariul unui film. Când auzim o poveste ca asta,

spunem: „Vezi? El n-a renunțat niciodată. Nu s-a dat bătut. A crezut mereu în sine însuși. S-a ambiționat, chiar dacă totul părea să-i fie potrivnic și până la urmă a făcut ceva cu viața lui!"

Atunci, e un pic straniu că pe piatra lui de mormânt stă scris „Nu încercați".

Vedeți voi, Bukowski a fost un ratat, în ciuda faimei și a numărului de cărți vândute. El știa asta. Succesul său nu a fost consecința ambiției de a deveni un om de succes, ci a faptului că el a *știut* că este un ratat, și-a acceptat condiția și a scris cu onestitate despre ea. N-a încercat niciodată să fie altceva decât era. Scrierile sale sunt geniale nu pentru că autorul a avut de înfruntat o soartă ostilă sau pentru că a vrut ca numele său să ajungă unul de referință în literatură. Dimpotrivă. Farmecul scrierilor sale vine din dorința autorului de a fi complet sincer cu sine însuși — în special cu aspectele cele mai negative ale personalității sale — și de a vorbi pe șleau despre eșecurile sale.

Asta este adevărata poveste a succesului lui Bukowski: și-a acceptat condiția de ratat. Nu i-a păsat nici cât negru sub unghie de succes. A ajuns faimos, dar nu și-a pierdut obiceiul de a veni beat la lecturile de poezie și de a-și abuza verbal publicul. A continuat să-și expună zonele intime în public și să încerce să se culce cu orice femeie care-i ieșea în cale. Faima și succesul nu l-au făcut un om mai bun. Și nici n-a ajuns să aibă succes și să fie faimos pentru că ar fi devenit o persoană mai bună.

Dezvoltarea personală şi succesul survin adesea simultan. Dar asta nu înseamnă că sunt una şi aceeaşi.

Cultura noastră contemporană se concentrează obsesiv pe aşteptări nerealiste de natură pozitivă: Fii mai fericit. Mai sănătos. Fii cel mai bun, mai bun decât toţi ceilalţi. Fii mai isteţ, mai rapid, mai bogat, mai sexy, mai popular, mai productiv, mai invidiat şi mai admirat. Fii perfect şi extraordinar şi fă o mărgică de aur de optsprezece carate în fiecare dimineaţă înainte de micul dejun, în timp ce-ţi săruţi de la revedere partenerul gata pregătit de un selfie şi cei doi copii şi jumătate. Apoi şterge-o cu elicopterul la minunatul tău loc de muncă, unde îţi petreci zilele făcând lucruri incredibil de importante, lucruri care într-o zi s-ar putea chiar să salveze planeta.

Dar, când iei o pauză şi te gândeşti cu adevărat, sfaturile convenţionale de viaţă — chestiile pozitive şi vesele de dezvoltare personală pe care le auzim tot timpul — se concentrează de fapt pe ceea ce *lipseşte*. Sunt orientate spre *ceea ce tu percepi a fi deja defectele şi eşecurile tale*, după care le accentuează încă mai mult. Înveţi cum să faci bani mai mulţi *fiindcă* simţi că nu ai suficienţi bani. Te aşezi în faţa oglinzii şi-ţi repeţi tot felul de încurajări cum că eşti frumos *fiindcă* simţi că nu eşti suficient de frumos. Accepţi sfaturi despre întâlniri romantice şi relaţii *fiindcă* simţi că nu te poate iubi cineva. Faci tot soiul de exerciţii caraghioase de vizualizare a succesului *fiindcă* simţi că n-ai parte de prea mult succes.

Ironia e că această fixație pe aspectele pozitive — ce e mai bine, ce e superior — nu face decât să ne reamintească la nesfârşit ce nu suntem, ce ne lipseşte, ce nu am reuşit să devenim. În definitiv, nicio persoană cu adevărat fericită nu simte nevoia să se proţăpească în faţa oglinzii şi să-şi recite mantre despre fericire. Omul fericit pur şi simplu *este* fericit.

În Texas există o vorbă: „Câinele cel mai mic latră cel mai tare". Un bărbat sigur pe el nu simte nevoia să demonstreze că este sigur pe el. O femeie bogată nu simte nevoia să convingă pe nimeni că este bogată. Eşti sau nu eşti. Iar dacă visezi mereu la ceva, atunci nu faci decât să alimentezi la nesfârşit aceeaşi realitate subconştientă: cum că *nu eşti* ceea ce vrei să fii.

Reclamele de la televizor vor să te facă să crezi că secretul unei vieți mai bune este un job drăguț, o maşină mai robustă, o prietenă mai frumoasă sau un jacuzzi cu piscină gonflabilă pentru copii. Lumea nu încetează să-ți spună că drumul către o viață mai bună înseamnă mai mult, mai mult, mai mult — cumpără mai mult, posedă mai mult, fă mai mult, regulează mai mult, *fii* mai mult. Suntem bombardaţi încontinuu cu mesaje cum că ar trebui să ne pese de orice, oricând. Să ne pese de noul model de televizor. Să ne agităm pentru o vacanță mai reuşită decât vacanţa colegilor noştri. Neapărat să cumpărăm noile ornamente de grădină. Şi noul model de băţ pentru selfie.

De ce? Bănuiesc că răspunsul e simplu: afacerile prosperă atunci când oamenilor le pasă de cât mai multe lucruri.

Cu afacerile prospere nu e nimic în neregulă, problema e că să-ţi pese de prea multe lucruri dăunează sănătăţii tale mentale. Ajungi să te ataşezi exagerat de aspectele superficiale şi false şi să-ţi dedici viaţa urmăririi unei iluzii de fericire şi satisfacţie. Cheia unei vieţi bune nu este să-ţi pese de mai multe lucruri, ci de mai puţine, adică de ce este adevărat, urgent şi important.

Perfidul cerc vicios

Există ceva ciudat în legătură cu creierul uman, ceva ciudat şi insinuant care, lăsat în voia lui, poate înnebuni definitiv un om. Spuneţi-mi dacă vă sună familiar următorul scenariu:

Gândul că trebuie să confruntaţi pe cineva din viața voastră vă face să fiţi anxioşi. Anxietatea vă cuprinde pe nesimțite și ajungeți să vă întrebați de ce sunteți aşa de anxioşi. Ați ajuns în punctul în care deveniți tot mai *anxioşi pe motiv că sunteți anxioşi*. Oh, nu! Anxietate la pătrat! Sunteţi anxioși din pricina anxietății, iar asta vă provoacă şi *mai multă* anxietate. Repede, unde-i sticla de whisky?

Sau să presupunem că aveți probleme cu furia. Vă enervează cele mai stupide și mai tâmpite chestii, fără să înțelegeți de ce. Faptul că vă enervați atât de repede vă enervează și mai tare. Apoi, în timpul ieșirilor voastre josnice de furie, vă dați seama că un om furios mai tot timpul este un om superficial și rău.

Şi detestaţi asta. Detestaţi atât de mult asta că deveniţi furioşi pe voi înşivă. Uitaţi-vă la voi: sunteţi furioşi pe voi pentru că v-aţi enervat pe faptul că sunteţi furioşi. Dracu' să te ia de perete! Ia un pumn de-aici.

Sau sunteţi atât de îngrijoraţi să nu care cumva să greşiţi vreodată că deveniţi îngrijoraţi pentru câte griji vă faceţi. Sau vă simţiţi atât de vinovaţi pentru orice greşeală că ajungeţi să vă simţiţi vinovaţi pentru câtă vină simţiţi. Sau sunteţi trişti şi singuri atât de des că doar gândul la asta vă face să fiţi şi mai trişti şi singuri.

Bun venit în perfidul cerc vicios. Probabil că aţi ajuns de multe ori în el. Poate chiar în momentul ăsta: „Dumnezeule, eu trec prin bucla asta tot timpul — ce ratat sunt. Ar trebui să mă opresc. O, Doamne, mă simt aşa un ratat când îmi spun că sunt ratat. N-ar trebui să-mi mai spun asta. Ah, rahat! Iar am făcut-o. Vezi? Sunt un ratat! Ah!"

Calmează-te, amigo! Mă crezi sau nu, chestia asta face parte din frumuseţea de a fi o fiinţă umană. În primul rând, să ne amintim că foarte puţine animale din lume deţin abilitatea de-a gândi logic, însă noi, oamenii, ne bucurăm de luxul capacităţii de a ne gândi *la* propriile gânduri. Abilitatea asta îmi permite să mă gândesc să caut nişte videoclipuri cu Miley Cyrus pe YouTube, pentru ca imediat să mă gândesc ce nebun sunt că-mi doresc să văd clipuri cu Miley Cyrus pe YouTube. Ah, miracolul conştiinţei!

Problema e următoarea: societatea contemporană, prin intermediul minunilor culturii consumeriste şi al reţelelor sociale de tip

hei-uite-viața-mea-e-mai-cool- decât-a-ta, a produs o întreagă generație de oameni care cred că nu este deloc în regulă să ai experiențe negative — anxietate, frică, rușine etc. Uitați-vă la fluxul de informații de pe Facebook: acolo toată lumea o duce extraordinar. Iată, săptămâna asta s-au căsătorit opt oameni! O puștoaică de șaisprezece ani, vedetă de televiziune, a primit un Ferrari de ziua ei. Alt puști tocmai a câștigat două miliarde de dolari inventând o aplicație care-ți aduce automat hârtie igienică atunci când rămâi fără.

În timpul ăsta, tu stai acasă și-ți speli pe dinți pisica. Te gândești fără să vrei că viața ta e chiar mai nasoală decât credeai.

Perfidul cerc vicios a devenit o epidemie de tip borderline, transformându-i pe mulți dintre noi în indivizi superstresați, supernevrotici și superdezgustați de sine.

Bunicul, la vremea lui, când se simțea de tot rahatul, își spunea: „Măi, să fie, chiar mă simt ca o balegă azi. Eh, asta-i viața. Ia să mai adun niște fân".

Dar azi? Azi, când ne simțim aiurea, fie și pentru cinci minute, suntem bombardați cu 350 de poze cu oameni *complet fericiți trăind niște vieți al naibii de minunate*, așa că devine aproape imposibil să nu ne spunem că e ceva în neregulă cu noi.

Necazurile încep în această ultimă fază. Ne simțim prost din cauză că ne simțim prost. Ne simțim vinovați pentru că avem sentimente de vinovăție. Ne înfuriem pe faptul că ne-am înfuriat. Devenim anxioși din cauza anxietății noastre. *Ce e în neregulă cu mine?*

Din cauza asta e atât de important să nu te îngrijorezi. Nepăsarea va salva lumea. O va salva dacă acceptăm că e o lume nebună şi că e în regulă să fie aşa, pentru că aşa a fost mereu şi aşa va fi şi de-acum înainte.

Când nu-ţi mai pasă că nu te simţi bine, scurtcircuitezi bucla feedbackului diavolesc; îţi spui „Mă simt ca naiba, dar cui îi pasă?". După care, parcă suflat cu un praf magic de nepăsare, încetezi să te mai urăşti pentru că te simţi prost.

George Orwell spunea că, pentru a vedea ceea ce ai în faţa ochilor, e nevoie de un efort constant. Ei bine, soluţia depăşirii anxietăţii şi stresului e chiar în faţa ochilor noştri, dar noi n-o vedem pentru că suntem prea ocupaţi să ne uităm la pornografie şi la reclame despre aparate care-ţi dezvoltă musculatura abdominală, dar care nu funcţionează, şi să ne mirăm că nu călărim blonde perfecte şi că nu avem abdomenele superbe din reclame.

În mediul online facem glume despre „problemele lumii a-ntâia", dar adevărul e că am devenit victimele propriului nostru succes. Problemele de sănătate cauzate de stres, tulburările de anxietate şi cazurile de depresie s-au înmulţit copleşitor în ultimii treizeci de ani, în ciuda faptului că azi avem toţi televizoare plate cu diagonală mare şi primim cumpărăturile direct la domiciliu dacă nu avem timp să mergem la piaţă. Criza pe care o traversăm nu mai este de natură materială, ci existenţială, spirituală. Avem la dispoziţie atât de multe lucruri şi posibilităţi că nu prea mai ştim de ce să ne pese şi de ce nu.

Fiindcă acum există o grămadă de lucruri pe care le putem vedea sau cunoaşte, ne confruntăm şi cu o grămadă de modalităţi prin care descoperim că nu suntem la înălţime, că nu suntem suficient de buni, că situaţia nu e atât de grozavă pe cât ar putea fi. Iar asta ne macină pe dinăuntru.

Ceva e foarte în neregulă cu toată porcăria asta numită „Cum să fii fericit", distribuită de enşpe milioane de ori pe Facebook în ultimii ani — iată ce nu înţeleg oamenii despre ea:

> **Dorinţa de a avea mai multe experienţe pozitive este prin ea însăşi o experienţă negativă. Şi, în mod paradoxal, acceptarea experienţei negative este în sine o experienţă pozitivă.**

Nebunie totală. Vă las un minut să vă descâlciţi mintea, după care poate citiţi din nou: *căutarea experienţelor pozitive este o experienţă negativă; acceptarea experienţelor negative este o experienţă pozitivă.* Filosoful Alan Watts numea asta „legea efortului inversat" sau „legea pe dos"— potrivit căreia, cu cât cauţi să te simţi bine tot timpul, cu atât vei fi mai puţin satisfăcut, fiindcă, atunci când cauţi înadins ceva, asta nu face decât să-ţi intensifice senzaţia că lucrul respectiv îţi lipseşte. Cu cât eşti mai disperat să fii bogat, cu atât mai sărac şi mai nevrednic te simţi, indiferent de cât de mulţi bani faci de fapt. Cu cât eşti mai disperat să pari sexy şi să fii dorit, cu atât mai neatrăgător ajungi să te percepi, indiferent de aspectul

tău fizic. Cu cât ești mai disperat să fii fericit și iubit, cu atât mai singur și mai speriat devii, indiferent de oamenii de care ești înconjurat. Cu cât cauți să te iluminezi spiritual, cu atât mai absorbit de tine și mai superficial devii.

Ca atunci când am luat LSD și casele spre care mă îndreptam mi se păreau tot mai îndepărtate. Și da, tocmai am folosit exemplul unei halucinații induse de LSD pentru a aduce un argument filosofic într-o discuție despre fericire. Nici că-mi pasă.

Cum a spus filosoful existențialist Albert Camus (și sunt destul de sigur că nu era drogat cu LSD când a formulat următoarea frază): „Nu vei fi niciodată fericit dacă tot cauți să afli din ce e compusă fericirea. La fel cum nu vei trăi dacă tot încerci să descoperi sensul vieții".

Spus mai simplu:

Nu încerca.

Bun, știu ce credeți acum: „Mark, mi se pare foarte interesant ce spui, dar cum rămâne cu acel Camaro pentru care am făcut economii? Cum rămâne cu corpul meu perfect pentru care m-am înfometat? Totuși, am plătit o căruță de bani pe aparatul ăla pentru abdomene! Cum rămâne cu vila de la marginea lacului la care visam? Dacă încetez acum să mă mai gândesc la lucrurile astea — păi, nu mai realizez *nimic*. Nu vreau să se întâmple una ca asta, nu-i așa?"

Mă bucur că ați întrebat.

N-ați observat oare că, atunci când vă pasă *mai puțin*, în legătură cu orice, sunteți mai eficienți? Ați

observat cum de multe ori au succes cei care par inițial să aibă cele mai puține șanse de succes? Ați observat cum, uneori, când nu vă mai pasă, parcă toate se așază la locul lor?

Care-i faza cu chestia asta?

Legea efortului inversat se numește astfel dintr-un motiv: nepăsarea funcționează invers. Dacă a căuta cu orice preț să ai experiențe pozitive *este* o experiență negativă, atunci a căuta să ai experiențe negative dă naștere unei experiențe pozitive. Efortul dureros pe care-l faci în sala de gimnastică are drept efect mai multă energie și o stare fizică mai bună. Eșecul în afaceri te ajută să înțelegi mai bine ce îți trebuie pentru a avea succes. Paradoxal, atunci când ești onest legat de nesiguranța ta, cei din jurul tău te percep ca fiind demn de încredere. Deși o confruntare deschisă este dureroasă, tocmai asta ne aduce încredere și respect în cadrul relațiilor pe care le avem cu ceilalți. Curajul și perseverența se construiesc prin confruntarea suferinței provocate de frici și anxietăți.

Aș putea continua, serios, dar cred că ați prins ideea. *Tot ceea ce este important în viață se câștigă prin depășirea experienței negative aferente.* Orice încercare de a scăpa de experiențele negative, de a le evita, anula sau reduce la tăcere nu face decât să le alimenteze și mai mult. Evitarea suferinței *este* o formă de suferință. Evitarea efortului *este* un efort în sine. Negarea eșecului *este* un eșec. Ascunderea lucrurilor de care ne este rușine *este* în sine o formă de rușine.

Durerea este un fir din țesătura vieții; a încerca să o elimini nu este doar imposibil, ci și distructiv: încercarea de a rupe un fir din întreg destramă țesătura. A încerca să eviți durerea înseamnă a-ți păsa prea mult de durere. Atunci când reușești să fii nepăsător față de durere, în schimb, devii de neoprit.

Mie mi-a păsat de multe lucruri în viață. Dar de multe lucruri *nu* mi-a păsat. Nepăsarea, căile pe care am decis să nu le urmez au schimbat cu totul povestea.

E posibil ca fiecare dintre voi să fi cunoscut pe cineva care, într-un moment sau altul, a fost nepăsător, dar a realizat lucruri extraordinare. Poate că a existat o perioadă în viața voastră când nu v-ați bătut capul inutil și ați ajuns la performanțe extraordinare. În cazul meu, episodul în care mi-am dat demisia după doar șase săptămâni dintr-un post în domeniul finanțelor pentru a-mi porni propria afacere pe internet se clasează destul de sus în topul personal al „nepăsărilor". La fel episodul în care am decis să vând tot ce am și să mă mut în America de Sud. Mi-am făcut griji? Zero. Pur și simplu i-am dat bătaie.

Aceste episoade de nepăsare sunt momentele definitorii ale vieții. Schimbările cruciale în carieră; decizia spontană de a abandona facultatea pentru a intra într-o trupă rock; hotărârea de a-l abandona într-un final pe golanul care-ți este iubit și pe care l-ai prins de prea multe ori purtându-ți desuurile.

Să nu-ți pese înseamnă să privești în față cele mai terifiante și mai dificile provocări ale vieții și totuși să treci la acțiune.

Deși pare simplu, nepăsarea e o altă mâncare de pește. Nici măcar nu știu ce vrea să însemne expresia asta, dar nu-mi pasă. O altă mâncare de pește sună bine, așa că o lăsăm așa.

Majoritatea dintre noi ne chinuim toată viața pentru că ne pasă prea mult în multe situații în care n-ar trebui să ne pese. Ne pasă de mitocanul de la benzinărie pentru că ne-a dat restul în monede. Ne stresăm prea mult când serialul pe care îl urmăream a fost anulat. Ne deranjează că n-am fost întrebați de colegii de serviciu cum ne-am petrecut minunatul nostru weekend.

În timpul ăsta, cardurile de credit își ating limita de cheltuieli, câinele ne urăște, iar copilul se închide în baie să tragă amfetamină pe nas; dar noi nu observăm nimic, fiind ocupați să ne enervăm din cauza monedelor și a serialului *Toată lumea îl iubește pe Raymond*.

Oameni buni, lucrurile funcționează în felul următor. Într-o zi veți da ortu' popii. Știu că e ceva evident, dar am vrut să vă reamintesc, în caz că poate ați uitat. Voi și toți cei pe care îi cunoașteți veți muri destul de curând. Iar în răstimpul scurt dintre acum și atunci, cantitatea de griji pe care vi le puteți face din cauza vieții este limitată. De fapt, foarte limitată. Dacă vă învârtiți de colo-colo îngrijorându-vă despre tot și toți fără a gândi sau a lua decizii conștient — atunci sunteți terminați.

Nepăsarea implică o artă subtilă. Poate sună caraghios și poate că par un nenorocit când spun lucrurile astea, dar eu vorbesc despre cum putem învăța să ne

concentrăm și să ierarhizăm eficient gândurile — cum să selectăm și să alegem ce contează și ce nu contează pentru noi în baza valorilor personale atent șlefuite. E incredibil de dificil. Necesită o viață de practică și disciplină. Veți eșua constant. Dar s-ar putea să fie cea mai importantă luptă din viața unui om. Este, poate, *singura* luptă din viața unui om.

Fiindcă atunci când îți pasă prea mult — când îți pasă de toți și de toate — o faci în virtutea sentimentului că ți se cuvine oricând să te simți bine, să fii fericit și că totul ar trebui să fie exact așa cum vrei *tu* să fie. Asta e de-a dreptul o boală. O boală care în cele din urmă te mănâncă de viu. Percepi orice obstacol ca pe o nedreptate, orice provocare ca pe un eșec, orice inconvenient ca pe o jignire personală, orice dispută ca pe o trădare. Ajungi prizonier al iadului tău personal și te perpelești la flăcările îngâmfării tale, într-o goană continuă în propriul cerc vicios perfid, fără a ajunge vreodată la liman.

Arta subtilă a nepăsării

Când își imaginează cum ar fi să nu le pese deloc, majoritatea oamenilor se gândesc la un soi de indiferență detașată față de tot și de toate, un fel de calm capabil să înfrunte orice furtună. Își imaginează că sunt și aspiră să devină niște persoane pe care nimic și nimeni nu le atinge.

Persoanele care nu simt nicio emoție și nu văd niciun sens în nimic poartă un nume: psihopați. Să fiu

al naibii dacă înţeleg de ce şi-ar dori un om să semene cu un psihopat.

Şi atunci, *ce* înseamnă să nu-ţi pese? Să analizăm trei „nuanţe“ ce ne-ar putea elucida în această privinţă.

Nuanţa 1: a nu-ţi păsa nu înseamnă a fi indiferent, ci a te simţi confortabil cu faptul că eşti diferit.

Să clarificăm. Indiferenţa nu are nimic admirabil sau benefic în ea. Oamenii indiferenţi sunt jalnici şi speriaţi. Experţi în a zace pe canapea şi a-i hărţui pe alţii pe internet. De fapt, cel mai adesea, oamenii indiferenţi fac eforturi să fie indiferenţi tocmai pentru că le pasă prea mult. Le pasă atât de mult de ceea ce cred ceilalţi despre părul lor, încât nu şi-l spală şi nu şi-l aranjează niciodată. Le pasă atât de mult de ceea ce cred ceilalţi despre ideile lor că preferă să poarte haina sarcasmului şi a unei aroganţe nefondate. Se tem să-i lase pe ceilalţi să se apropie de ei, aşa că îşi spun că sunt nişte fulgi de nea speciali şi unici, ce suferă din pricina unor probleme pe care nu le-ar înţelege nimeni.

Oamenii indiferenţi se tem de lume şi de repercusiunile propriilor decizii. Şi tocmai din cauza asta nu iau decizii care să aibă cu adevărat un sens. Se ascund într-o groapă cenuşie, lipsită de viaţă emoţională, pe care şi-au săpat-o singuri, absorbiţi în sine şi înecaţi în mila faţă de propria persoană, prinşi într-o perpetuă distragere a atenţiei de la această chestie nenorocită, consumatoare de timp şi energie, numită viaţă.

Iată unul dintre adevărurile perfide ale vieții. Nu se poate să nu-ți pese de nimic. *Trebuie să-ți pese de ceva*. Suntem programați biologic să ne pese mereu de ceva și să nu fim indiferenți față de tot ce se găsește în jurul nostru.

Așadar, întrebarea este de *ce* anume să ne pese? Care sunt lucrurile de care *alegem* să ne pese? Și cum să facem să nu ne doară capul pentru lucrurile care în cele din urmă nu contează?

Maică-mea și-a luat recent o țeapă financiară destul de serioasă din partea unui prieten apropiat de-al ei. Dacă aș fi fost indiferent, aș fi ridicat din umeri, aș fi sorbit o guriță de cafea și mi-aș mai fi descărcat încă un sezon din *The Wire*. Nasol, mami, îmi pare rău.

În schimb, am fost indignat. M-am înfuriat. „Nu, dă-o dracului de treabă, mamă", i-am spus. „Ne luăm un avocat și mergem să-i facem curul arșice. De ce? Pentru că nu-mi pasă. Îi distrug viața dacă e nevoie să fac asta."

Exemplul de mai sus este o ilustrare a primei nuanțe a nepăsării. Când spunem, „Ups, ai grijă, lui Mark Manson nu prea-i pasă", nu vrem să spunem că lui Mark Manson nu-i pasă de *nimic*; dimpotrivă, spunem că nu-i pasă de obstacolele care-i stau în cale și că e dispus să facă ce simte că e corect, important sau nobil, chiar dacă prin asta supără câțiva oameni. Vrem să spunem că Mark Manson este genul de om care se poate pune pe sine pe primul loc fiindcă simte pur și simplu că așa este corect. Pur și simplu nu-i pasă.

Iar asta e ceva de admirat. Nu, nătărăule, nu e vorba despre persoana mea — ci de capacitatea de-a

depăşi obstacolele, despre disponibilitatea de-a fi diferit, de-a fi un exclus, un paria, doar pentru a rămâne fidel propriilor valori. Puterea de-a privi eşecul în faţă şi a-i arăta degetul mijlociu. Sunt admirabili oamenii cărora nu le pasă de obstacole, de eşec, de riscul de-a se face de râs sau de-a face pe ei de frică. Oamenii care râd şi apoi fac oricum ce cred de cuviinţă. Fiindcă ştiu că aşa trebuie. Ştiu că e ceva mai important decât persoana lor, decât sentimentele, mândria sau orgoliul lor. Aceşti oameni nu spun „să se ducă naibii" tot ce se întâmplă în viaţa lor, ci doar lucrurile *neimportante* din viaţa lor. Îşi permit să le pese doar de ceea ce contează cu adevărat. Prieteni. Familie. Ţeluri. Burritos. Şi, din când în când, câte o vizită la tribunal. Din cauza asta, din cauză că le pasă doar de lucrurile mari, importante, oamenilor, la rândul lor, le pasă de ei.

Ajungem la un alt mic adevăr perfid despre viaţă. Este imposibil să fii o prezenţă importantă, de impact în viaţa unor oameni, fără a fi totodată un neisprăvit pentru alţii. Pur şi simplu nu se poate. Nu s-a inventat încă existenţa complet lipsită de obstacole. Nu există. O vorbă veche spune că vei ajunge la capătul drumului pe care ai pornit. Se aplică şi în cazul adversităţii şi eşecului. Oriunde vei merge, vei găsi, printre alte lucruri, şi o tonă de lucruri urâte. Şi este foarte bine aşa. Ideea nu e să fugi de ele. Ideea e să identifici genul de lucru urât cu care să-ţi placă să ai de-a face.

Nuanța 2: ca să nu-ți pese de obstacole, trebuie să-ți pese de ceva mai important decât obstacolele cu care te confrunți.

Imaginați-vă că sunteți într-un magazin și vedeți o doamnă în vârstă care și-a pierdut cumpătul și țipă la casier din cauză că acesta nu vrea să-i accepte cuponul de treizeci de cenți. De ce-i pasă doamnei atât de mult de chestia asta? E doar un cupon de treizeci de cenți.

Păi, să vă spun de ce: probabil că doamna nu are altceva mai bun de făcut cu viața ei decât să stea acasă și să decupeze cupoane. E bătrână și singură. Copiii ei sunt niște neisprăviți care n-o vizitează niciodată. Sex n-a mai făcut de peste treizeci de ani. Simte o durere cruntă la baza coloanei vertebrale la fiecare pârț. Mai are de încasat de câteva ori pensia și e destul de probabil că va muri într-un scutec, crezând că a ajuns pe Tărâmul Dulciurilor.

Așa că taie cupoane. Atât i-a mai rămas. Ea și nenorocitele ei de cupoane. Doar la asta se poate gândi, pentru că nu mai *există* nimic altceva de care ar putea să-i pese. De aceea, când casierul de șaptesprezece ani cu fața plină de coșuri refuză să primească un cupon, protejând puritatea registrului de casă al magazinului cu aceeași îndârjire cu care cavalerii protejau odinioară virginitatea fecioarelor, putem fi siguri că Bunicuța va exploda. Optzeci de ani de îngrijorări se vor rostogoli deodată în fața ochilor noștri, sub forma unei teribile furtuni de povești din seria „Pe vremea mea“ și „Oamenii erau mult mai respectuoși“.

Problema cu oamenii care se lasă copleşiţi de griji, ca într-un vârtej, este că nu au nimic mai de preţ în viaţa lor pentru care să-şi facă griji.

Dacă vă surprindeţi că vă preocupă sistematic lucruri banale care vă deranjează — ultima poză de pe Facebook a fostului iubit, durata scăzută de viaţă a bateriilor din telecomanda televizorului, faptul că aţi ratat încă o promoţie la săpun — atunci să ştiţi că s-ar putea ca în viaţa voastră să nu existe ceva care să merite cu adevărat să vă îngrijoraţi. Asta e adevărata problemă. Nu săpunul. Nu telecomanda.

Am auzit cândva un artist care spunea că, atunci când omul nu are nicio problemă, mintea găseşte automat o cale de-a inventa nişte probleme. Cred că ceea ce majoritatea oamenilor — în special din rândul persoanelor albe şi educate din răsfăţata clasă de mijloc — consideră a fi „probleme de viaţă" sunt în realitate efectele secundare ale absenţei unui motiv mai serios de îngrijorare.

Asta înseamnă că a găsi ceva important şi semnificativ în viaţă este poate cea mai productivă cale în care un om îşi poate folosi timpul şi energia. Fiindcă, dacă nu găseşti acel lucru semnificativ, vei ajunge să te consumi din pricina a tot felul de nimicuri inutile.

Nuanţa 3: Noi alegem întotdeauna care sunt lucrurile de care să ne pese şi care sunt cele de care să nu ne pese, fie că ne dăm seama, fie că nu.

Nu suntem dotaţi din naştere cu nepăsare. De fapt, ne naştem cu o predispoziţie pentru îngrijorare. Aţi

văzut vreodată un copil plângând de mama focului din cauză că pălăria lui este albastră, dar nu albastrul potrivit? Exact. Să-l ia naiba pe puștiul ăla.

Când suntem mici, totul este nou și interesant și pare că totul contează. Prin urmare, ne îngrijorăm excesiv. Ne pasă de tot și de toți — de ce spun oamenii despre noi, de băiatul/fata drăguță care s-ar putea să ne sune, s-ar putea să nu ne sune, de șosete, care se potrivesc sau nu, sau de culoarea baloanelor la ziua noastră de naștere.

Pe măsură ce îmbătrânim, începem să observăm, grație experienței (și a timpului trecut peste noi), că majoritatea lucrurilor de genul acesta au un impact mărunt asupra vieții noastre. Oamenii de a căror opinie ne păsa atât de mult nu mai sunt în viața noastră. Respingerile dureroase s-au transformat în experiențe benefice. Înțelegem că oamenii acordă foarte puțină atenție detaliilor superficiale legate de persoana noastră și alegem să nu ne mai gândim obsesiv la ele.

Ideea este că devenim mult mai selectivi cu lucrurile de care ne pasă. Asta se cheamă maturitate. E ceva simpatic; să o încercați din când în când. Omul ajunge la maturitate în momentul în care învață să se îngrijoreze doar pentru lucrurile care merită. Cum i-a spus Bunk Moreland partenerului său, detectivul McNulty, în *The Wire* (serial pe care, mă doare-n cot de părerea voastră, l-am descărcat de pe internet): „Asta primești când te legi la cap fără să te doară“.

Apoi, pe măsură ce trec anii și ne apropiem tot mai mult de vârsta mijlocie, se mai schimbă ceva. Scade

nivelul de energie. Ni se consolidează identitatea. Ştim cine suntem şi ne acceptăm aşa cum suntem, inclusiv părţile de care nu eram prea încântaţi.

E ciudat, dar sentimentul pe care îl avem este de eliberare. Nu mai trebuie să ne batem capul cu toate nimicurile. Viaţa e ceea ce este. O acceptăm, cu tot cu hibele ei. Înţelegem că nu vom găsi leacul pentru cancer, nu vom păşi pe Lună şi nu-i vom pipăi ţâţele lui Jennifer Aniston. Şi e bine aşa. Viaţa merge mai departe. Ne rezervăm îngrijorările, tot mai scăzute în intensitate, pentru lucrurile cu adevărat importante în viaţă: familia, prietenii cei mai apropiaţi, loviturile în jocul de golf. Şi, spre uluirea noastră, *este de ajuns*. Această simplificare ne face cu adevărat fericiţi, pe o bază solidă. Şi începem să ne gândim că poate alcoolicul ăla nebun de Bukowski ştia totuşi ceva. *Nu încercaţi.*

Bine, Mark, şi totuşi cartea asta despre ce naiba e?

Cartea asta te va ajuta să analizezi un pic mai limpede decizia de-a cataloga unele lucruri drept importante şi altele drept neimportante în viaţa ta.

Cred că în ziua de astăzi ne confruntăm cu o epidemie psihologică, o epidemie care-i face pe oameni să nu mai înţeleagă că e în regulă ca lucrurile să fie aiurea uneori. Ştiu că la o primă vedere teoria mea poate să pară lipsită de substanţă din punct de vedere intelectual, dar, credeţi-mă, e o chestiune de viaţă şi de moarte.

Fiindcă, în clipa în care începem să credem că nu e în regulă ca lucrurile să fie uneori aiurea, atunci începem, inconştient, să ne acuzăm pe noi înşine. Începem să simţim că ar exista în noi un defect din fabricaţie, iar asta ne împinge la tot soiul de supracompensări, cum ar fi să cumpărăm patruzeci de perechi de pantofi, să ne înecăm o seară de marţi în votcă cu Xanax sau să tragem cu puşca într-un autobuz plin cu copii.

Convingerea că nu e în regulă să fii neadaptat uneori duce la extinderea perfidului cerc vicios, atât de dominant în cultura contemporană.

Conceptul nepăsării propune o modalitate simplă de reorientare a aşteptărilor faţă de viaţă şi de selectare a lucrurilor importante sau neimportante. Dezvoltarea acestei abilităţi duce la ceea ce mie îmi place să numesc un fel de „iluminare practică".

Nu, nu vorbesc despre iluminarea aia eterică, de binecuvântare veşnică şi depăşire a tuturor suferinţelor, care este o vrăjeală. Dimpotrivă, iluminarea practică mi se pare o cale prin care putem accepta ideea că un dram de suferinţă este întotdeauna inevitabil — că, orice ai face, viaţa e alcătuită din eşecuri, pierderi, regrete şi chiar moarte. Odată ce ajungi să te împaci cu toate lucrurile urâte pe care ţi le aruncă viaţa în faţă (şi-ţi va arunca multe, crede-mă), devii invincibil, la un nivel mai modest de spiritualitate. În definitiv, suferinţa poate fi depăşită doar după ce înveţi cum s-o suporţi.

Cartea asta nu dă doi bani pe metodele de alinare a suferinţei voastre şi nu vă învaţă cum să vă rezolvaţi

problemele. Și tocmai din cauza asta veți ști că este onestă. Cartea asta nu este un ghid pentru cucerirea gloriei — nici n-are cum să fie, din moment ce gloria este doar o iluzie în mințile noastre, o destinație inventată pe care ne obligăm s-o atingem, propria noastră Atlantidă mentală.

Cartea asta, în schimb, vă va transforma durerea într-o unealtă, trauma într-o forță, iar problemele în probleme mai acceptabile. Și e deja un pas înainte. Priviți-o ca pe un ghid pentru suferință, un ghid care vă învață cum să vă raportați la suferință, să-i dați un sens, să arătați mai multă compasiune și modestie. O carte care vă ajută să vă simțiți mai ușori în ciuda greutăților pe care le purtați pe umeri, cum să faceți față celor mai mari frici ale voastre și cum să râdeți de lacrimile voastre atunci când vă năpădesc.

Cartea asta nu vă învață cum să acumulați lucruri sau să aveți succes, ci mai curând cum să pierdeți și să renunțați. Vă învață cum să faceți un inventar al vieților voastre și să eliminați tot ce nu este important. Vă învață să închideți ochii și să aveți încredere că nu se întâmplă nimic grav dacă picați pe spate. Vă învață să vă pese mai puțin. Vă învață să nu încercați.

Capitolul 2

Fericirea este o problemă

Acum aproximativ două mii cinci sute de ani, într-un palat impunător din munții Himalaya din Nepalul de azi, trăia un rege căruia urma să i se nască un fiu. Regele avea planuri mărețe cu acest fiu: voia să-i ofere o viață perfectă. Copilul urma să ducă o existență complet lipsită de suferință — aveau să-i fie îndeplinite toate nevoile și dorințele, oricând.

Regele a ridicat ziduri înalte în jurul palatului, astfel încât prințul să nu cunoască lumea din afară. A răsfățat copilul cu mâncăruri și daruri și l-a înconjurat de servitori care i-au satisfăcut toate mofturile. Și copilul a crescut întocmai cum și-a dorit tatăl lui, fără să știe că viața poate fi crudă.

Așa a trecut toată copilăria prințului. Însă, în ciuda luxului și a opulenței nesfârșite, prințul a ajuns un tânăr destul de nemulțumit. Curând, orice experiență îi părea goală și lipsită de valoare. Problema era că nimic din ce i-ar fi dăruit tatăl său nu părea îndeajuns și nu *însemna* nimic.

Așa că, într-o noapte, tânărul prinț s-a strecurat afară din palat, curios să afle ce se găsea dincolo de ziduri. A pus un servitor să-i fie călăuză prin satul din apropiere, iar cele văzute acolo l-au îngrozit.

Pentru prima dată în viaţa lui, a făcut cunoştinţă cu suferinţa omenească. A văzut oameni bolnavi, bătrâni, fără adăpost, oameni suferinzi, ba chiar şi oameni pe moarte.

Întors la palat, prinţul s-a confruntat cu un fel de criză existenţială. Neştiind cum să interpreteze ceea ce văzuse, a devenit un plângăcios şi a început să se vaite de toate cele. Mai mult, aşa cum le stă în fire tinerilor, prinţul a ajuns să-l acuze pe tatăl său de lucrurile pe care acesta le făcuse pentru el. Era nefericit din pricina bogăţiilor, s-a gândit prinţul. Viaţa lui nu avea niciun sens din pricina bogăţiei. S-a hotărât să fugă.

Doar că prinţul semăna cu tatăl său mai mult decât îşi dădea seama. Avea idei la fel de măreţe. Nu intenţiona doar să fugă, ci să renunţe cu totul la statutul său nobil, la familie, la posesiunile sale, ca să trăiască pe stradă şi să doarmă pe pământ, ca un animal. Urma să se înfometeze, să se chinuie şi să cerşească resturi de mâncare de la străini pentru tot restul vieţii.

Prinţul s-a furişat din palat în noaptea următoare, de data asta cu gândul de a nu se mai întoarce niciodată. A trăit ani de zile ca un vagabond, o rămăşiţă aruncată şi uitată a societăţii, un rahat de câine uscat la baza ierarhiei sociale. Prinţul a suferit destul de mult, aşa cum plănuise. A îndurat boala, foamea, durerea, singurătatea şi decăderea. A fost chiar la un pas de moarte, adesea fiind silit să mănânce doar o nucă pe zi.

Au trecut câțiva ani. Apoi alți câțiva. Iar apoi... nu s-a întâmplat nimic. Prințul a început să observe că viața plină de suferință pe care o ducea nu-i oferea nimic. Nu-i oferea înțelepciunea pe care și-o dorea. Nu-i revela niciun mister profund al lumii sau vreun înțeles suprem.

Până la urmă prințul a ajuns la aceeași concluzie la care am ajuns cu toții dintotdeauna: suferința e nasoală. Și nu are neapărat o semnificație. La fel ca bogăția, suferința nu are nicio valoare când e suportată fără un sens. În scurt timp, prințul a înțeles că măreața lui idee, la fel ca ideea tatălui său, era de fapt o idee îngrozitoare și că probabil ar fi fost mai bine să facă altceva.

Confuz de-a binelea, prințul s-a spălat, după care a plecat și a găsit un copac mare lângă un râu. A decis că se va așeza sub acel copac și nu se va ridica până ce nu-i va veni o altă idee măreață.

Legenda spune că prințul cel confuz a stat patruzeci și nouă de zile sub copac. N-o să intrăm acum în amănunte despre fezabilitatea biologică a șederii timp de patruzeci și nouă de zile în același loc, dar să spunem că în răstimpul acesta prințul a descoperit o serie de adevăruri profunde.

Unul dintre aceste adevăruri a fost următorul: viața în sine înseamnă suferință. Bogații suferă din cauza bogățiilor lor. Săracii suferă din cauza sărăciei. Oamenii fără familie suferă din cauză că nu au o familie. Cei cu familie suferă din cauza familiilor lor. Cei care caută plăceri lumești suferă din pricina plăcerilor

lumești. Cei care se abțin de la plăcerile lumești suferă din cauză că se abțin.

Asta nu înseamnă că toate suferințele sunt la fel. Unele suferințe sunt cu siguranță mai profunde decât altele. Ideea e că nimeni nu scapă de suferință.

După câțiva ani, prințul a construit un sistem filosofic pe care l-a împărtășit lumii. Prima și cea mai importantă teză a filosofiei sale este aceasta: durerea și pierderea sunt inevitabile, așa că n-are niciun rost să încercăm să le opunem rezistență. Prințul a ajuns cunoscut sub numele de Buddha. În caz că n-ați auzit de el, să știți că a fost un personaj mare de tot.

Multe dintre presupunerile și credințele noastre se sprijină pe o premisă. Premisa că fericirea este ca un algoritm, că putem munci pentru ea, o putem merita sau dobândi tot așa cum reușim să intrăm la facultatea de drept sau cum reușim să construim un joc foarte complicat de lego. Dacă fac chestia X, atunci voi fi fericit. Dacă voi arăta precum Y, voi fi fericit. Dacă voi fi cu cineva ca Z, atunci voi fi fericit.

Premisa *este problema*. Fericirea nu este o ecuație. Nemulțumirea și neliniștea sunt inerente naturii umane și, după cum vom vedea mai departe, componente necesare construirii unei fericiri solide. Buddha a susținut acest punct de vedere cu argumente teologice și filosofice. În acest capitol, voi susține același punct de vedere, doar că din perspectivă biologică. Cu urși panda.

Dacă aş putea inventa un supererou, acesta ar fi Panda Incomodul. Supereroul meu ar purta pe ochi o mască ieftină, ar fi îmbrăcat cu un tricou (cu un T mare pe el) mult prea mic pentru burdihanul lui de panda, iar superputerea lui ar fi să le spună oamenilor adevăruri dure despre ei înşişi pe care au nevoie să le audă, dar nu vor să le accepte.

Ar colinda din uşă în uşă ca un comis-voiajor care vinde biblii şi le-ar spune oamenilor lucruri de genul „Sigur, te simţi bine că câştigi mulţi bani, dar banii n-o să-i facă pe copiii tăi să te iubească mai mult" sau „Dacă trebuie să te gândeşti bine dacă ai sau nu încredere în soţia ta, atunci probabil că răspunsul este nu" sau „Ceea ce numeşti «prietenie» este de fapt doar încercarea ta constantă de a-i impresiona pe ceilalţi". După care le-ar ura oamenilor o zi bună şi ar porni relaxat către următoarea casă.

Ar fi grozav. Şi cam revoltător. Şi trist. Şi reconfortant. Şi necesar. În definitiv, nu ne face plăcere să auzim marile adevăruri ale vieţii.

Panda Incomodul ar fi supereroul pe care nu l-ar vrea nimeni, dar de care avem cu toţii nevoie. Ar fi precum legumele pentru dieta noastră mentală compusă în principal din hrană proastă. Viaţa noastră ar fi mai bună, chiar dacă ne-ar face să ne simţim mai prost. Ne-ar face mai puternici, punându-ne la pământ; şi mai luminoşi, arătându-ne latura întunecată. I-am asculta cuvintele aşa cum ne-am uita la un film

în care eroul moare la final: ne place şi mai mult, în ciuda faptului că ne face să ne simţim groaznic, dar ne place fiindcă simţim că e autentic.

Dacă tot am ajuns aici, permiteţi-mi să-mi pun masca de Panda Incomodul şi să vă servesc un alt adevăr neplăcut.

Suferim din simplul motiv că suferinţa este utilă din punct de vedere biologic. E metoda preferată a naturii prin care aceasta provoacă schimbare. Noi am evoluat astfel încât să trăim întotdeauna cu un oarecare grad de nemulţumire şi nesiguranţă, fiindcă tocmai indivizii uşor nemulţumiţi şi nesiguri sunt cei care duc lumea mai departe. Suntem programaţi să fim nemulţumiţi de ceea ce avem şi mulţumiţi doar de ceea ce nu avem. Nemulţumirea permanentă face ca specia noastră să lupte pentru supravieţuire, să construiască şi să cucerească. Deci, nu — durerea şi suferinţele noastre nu sunt o imperfecţiune a evoluţiei, ci una dintre caracteristicile sale.

Durerea, în toate formele ei, este cea mai eficientă metodă prin care corpul nostru îndeamnă la acţiune. Să luăm un exemplu foarte simplu: o înţepătură la deget. Dacă sunteţi ca mine, când vă înţepaţi la un deget, urlaţi atât de multe înjurături că Papei Francisc i-ar da lacrimile auzindu-vă. Probabil că blestemaţi şi vreun amărât de obiect dimprejur pentru că v-aţi lovit de el şi vă doare. „Masă tâmpită!“ Sau poate că mergeţi atât de departe, încât puneţi la îndoială tot conceptul designului interior din pricina unui singur deget rănit: „Cât de idiot să fii să pui o masă acolo? Pe bune?!“

Dar mă abat de la subiect. Durerea aceasta cumplită pe care o simţim la deget şi pe care eu, voi şi Papa o detestăm atât de mult există dintr-un motiv foarte important. Durerea fizică este un produs al sistemului nostru nervos, este un mecanism de răspuns prin care primim informaţii despre coordonatele noastre fizice — încotro putem sau nu să ne mişcăm, ce putem şi ce nu putem să atingem. În momentul în care depăşim limitele, sistemul nervos ne pedepseşte prompt pentru a se asigura că suntem atenţi şi nu repetăm greşeala pe viitor.

Această durere, oricât de mult o urâm, *este* utilă. Ea ne învaţă la ce trebuie să fim atenţi când suntem tineri şi neexperimentaţi sau neatenţi. Ne învaţă să distingem între ce e bun şi ce e rău pentru noi. Ne ajută să înţelegem şi să ne respectăm limitele. Ne învaţă să nu atingem plite încinse şi să nu băgăm obiecte metalice în priză. De aceea, evitarea durerii şi căutarea plăcerii nu sunt întotdeauna benefice, din moment ce durerea poate fi uneori de o importanţă capitală pentru starea noastră de bine.

Însă durerea nu e doar fizică. Noi, oamenii, suntem capabili să simţim intens şi durere psihică, aşa cum vă poate confirma oricine a văzut primul episod din saga *Star Wars*. De fapt, cercetătorii au descoperit legat de creierul uman că acesta nu face o diferenţă prea mare între durerea fizică şi cea psihică. Dacă vă spun că, atunci când prima mea iubită m-a înşelat şi m-a părăsit, m-am simţit ca şi cum cineva mi-ar fi introdus lent o andrea îngheţată în

mijlocul inimii, să știți că o spun pentru că exact așa m-am simțit.

La fel ca durerea fizică, durerea psihică semnalează un dezechilibru, depășirea unei limite. La fel ca durerea fizică, durerea psihică nu este întotdeauna rea sau de nedorit. Experimentarea durerii emoționale sau psihice poate fi, în unele cazuri, sănătoasă sau necesară. Așa cum să ne lovim la deget ne învață să nu ne mai izbim de mese, durerea emoțională provocată de respingere sau eșec ne învață să nu repetăm aceleași greșeli în viitor.

Iată de ce este periculoasă o societate care se ferește tot mai mult de disconfortul inevitabil al vieții: pierdem beneficiile care, în mod paradoxal, apar atunci când avem de-a face cu o doză sănătoasă de suferință, deconectându-ne de realitatea lumii înconjurătoare.

Puteți visa cât vreți la o viață lipsită de probleme, o viață de fericire nesfârșită și înduioșare eternă, doar că aici, pe pământ, problemele nu încetează niciodată. Serios, problemele nu se termină niciodată. Doar ce-a trecut pe la mine Panda Incomodul. Am băut un cocktail și mi-a explicat cum stă treaba: al dracu' dacă poți scăpa de probleme, mi-a spus — nu dispar, devin doar mai specializate. Warren Buffett are probleme cu banii; vagabondul bețiv care stă la ușa supermarketului are probleme cu banii. Doar că Buffett are probleme mai *bune* cu banii decât vagabondul. Așa e viața.

„În esență, viața este o serie nesfârșită de probleme, Mark", mi-a spus Panda. A sorbit din cocktail și a

aranjat umbreluţa roz în pahar. „Rezolvarea unei probleme duce pur şi simplu la apariţia altei probleme."

După o clipă, m-am dezmeticit şi m-am întrebat de unde naiba a apărut acest Panda vorbitor. Şi, apropo, cine a preparat cocktailurile astea?

„Să nu speri la o viaţă fără probleme", a adăugat Panda. „Nu există aşa ceva. Poţi, în schimb, spera la o viaţă plină de probleme benefice."

Şi cu asta, a pus paharul pe masă, şi-a aranjat pălăria şi a pornit la pas domol în lumina asfinţitului.

Fericirea vine din rezolvarea problemelor

Problemele sunt o constantă a vieţii. Când îţi faci abonament la sala de fitness ca să-ţi rezolvi nişte probleme de sănătate, automat îţi creezi noi probleme, pentru că trebuie să te trezeşti mai devreme, să ajungi la timp la sală, să transpiri o jumătate de oră ca un dependent de droguri pe un aparat cardio, după care să faci un duş şi să te schimbi ca să nu împuţi tot biroul cu mirosul de transpiraţie. Când petreci prea puţin timp cu partenerul şi vrei să rezolvi problema asta stabilind că serile de miercuri sunt seri „de ieşiri romantice", te trezeşti cu alte probleme, cum ar fi să găseşti ceva de făcut care să vă placă amândurora în fiecare miercuri seară, să te asiguri că ai suficienţi bani pentru a lua cina la restaurant, să redescoperi chimia şi scânteia dispărute dintre voi şi să descâlceşti logistica sexului într-o cadă mică, plină de spumă.

Problemele nu se opresc niciodată; doar se modifică şi/sau devin mai complexe.

Fericirea vine din rezolvarea problemelor. Cuvântul-cheie este „rezolvare". Dacă eviţi problemele sau simţi că nu ai nicio problemă, atunci vei suferi. Dacă simţi că te confrunţi cu probleme pe care nu le poţi rezolva, vei fi la fel de nefericit. Ingredientul secret se găseşte în *rezolvarea* problemelor, nu în absenţa lor.

Pentru a fi fericiți, ne trebuie ceva de rezolvat. Fericirea este, așadar, o formă de acțiune; este o activitate, nu ceva ce ți se oferă în mod pasiv, nu e ceva ce descoperi prin magie într-un articol cu cele mai tari zece sfaturi publicat în *Huffington Post* sau în povețele unui guru ori unui învățător. Nu apare ca prin magie când ai făcut în sfârșit rost de banii care-ți lipseau ca să adaugi încă o cameră casei. N-o să găseşti fericirea aşteptându-te într-un loc, o idee, o slujbă — sau într-o carte.

Fericirea este o perpetuă activitate-în-desfășurare, fiindcă rezolvarea problemelor este o perpetuă muncă-în-desfășurare — soluţiile problemelor de azi reprezintă fundația pe care cresc problemele de mâine și așa mai departe. Fericirea autentică se naște atunci când descoperi probleme care-ți plac și pe care le rezolvi cu plăcere.

Uneori, astfel de probleme sunt simple: să mănânci ceva bun, să călătorești în locuri noi, să rezolvi ultimul joc video pe care ți l-ai cumpărat. Alteori, problemele sunt abstracte și complicate: să-ți repari

relația cu mama, să-ți găsești o slujbă care să-ți placă, să construiești relații de prietenie mai bune.

Oricare ar fi problemele tale, ideea e simplă: rezolvă probleme; fii fericit. Din păcate însă, mulți oameni simt că viața lor poate fi atât de simplă. Nu simt asta fiindcă strică lucrurile în cel puțin două moduri:

1. *Negare*. Unii oameni nu vor să recunoască din capul locului că au probleme. Negând realitatea, sunt siliți să se amăgească sau să ignore realitatea. Se pot simți bine pe termen scurt, dar chestia asta duce la o viață de nesiguranță, nevrotism și reprimare emoțională.
2. *Mentalitate de victimă*. Unii oameni preferă să creadă că nu pot face nimic pentru a-și rezolva problemele, chiar și atunci când nu e așa. Victimele dau vina pe ceilalți sau pe împrejurări pentru problemele lor. Se pot simți bine pe termen scurt, dar mentalitatea de victimă duce la o viață dominată de sentimente de furie, de neajutorare și disperare.

Oamenii își neagă problemele sau îi acuză pe ceilalți pentru ele fiindcă e foarte ușor și plăcut să faci asta, pe când să rezolvi probleme este adesea greu și neplăcut. Blamarea și negarea ne oferă plăceri rapide. Sunt o cale de evitare temporară a problemelor, iar evitarea ne produce un moment de euforie în care ne simțim mai bine.

Momentele euforice cunosc multe forme. Că sunt provocate de o substanță precum alcoolul, ori de

senzația de virtute morală oferită de blamarea altora, momentele euforice constituie un stil de viață superficial și neproductiv. Mare parte din domeniul dezvoltării personale se concentrează mai degrabă pe vânzarea unor metode de producere a momentelor de euforie decât pe rezolvarea adevăratelor probleme. Mulți guru din domeniul dezvoltării personale te învață forme noi de negare și caută să te entuziasmeze cu exerciții care te fac să te simți bine pe termen scurt, ignorând cu totul problemele de profunzime. Amintiți-vă că niciun om cu adevărat fericit nu are motive să se așeze în fața oglinzii și să-și spună că este fericit.

Momentele de euforie mai dau și dependență. Cu cât te bazezi pe ele ca să te simți mai bine în legătură cu problemele tale, cu atât le vei căuta mai mult. În sensul acesta, aproape orice poate crea dependență, în funcție de motivul pentru care folosești lucrul respectiv. Avem fiecare metodele noastre prin care ne alinăm durerea provocată de probleme și nu e nimic în neregulă cu asta, atâta timp cât le folosim în doze moderate. Doar că, cu cât amânăm mai mult și cu cât apelăm mai mult la aceste metode, cu atât mai dureros va fi momentul în care vom decide în cele din urmă să ne înfruntăm problemele.

Emoțiile sunt supraevaluate

Emoțiile au evoluat cu un scop anume: pentru a ne ajuta să trăim și să ne reproducem un pic mai bine. Asta e tot. Sunt niște mecanisme de feedback care ne avertizează când ceva e bun sau rău pentru noi — nici mai mult, nici mai puțin.

La fel cum arsura pe care o simți când atingi o sobă fierbinte te învață să nu mai atingi obiecte fierbinți, tristețea pe care ți-o provoacă singurătatea te învață să nu mai faci lucrurile care te-au făcut să te simți singur. Emoțiile sunt doar niște semnale biologice menite să te împingă în direcția schimbărilor benefice.

Bun, acum nici nu vreau să iau în râs vreo criză a vârstei de mijloc de care poate suferiți sau faptul că vreun cititor nu poate depăși trauma pe care i-a provocat-o tatăl său bețiv când i-a furat bicicleta, dar, în esență, ne simțim rău deoarece creierul ne transmite că pe undeva există o problemă care n-a fost pusă în discuție sau n-a fost rezolvată. Altfel spus, emoțiile negative sunt *un imbold la acțiune*. Când le simțim, asta se întâmplă pentru că trebuie *să facem ceva*. Emoțiile pozitive, pe de altă parte, sunt recompensele acțiunilor corecte. Când le simțim, viața pare simplă, iar noi trebuie doar să ne bucurăm de ea. După care dispar, ca orice altceva, pentru că apar, inevitabil, alte probleme.

Emoțiile sunt parte din ecuația vieții, dar nu acoperă *întreaga* ecuație. Ceva *nu este* bun doar pentru că noi simțim că este bun. La fel cum ceva *nu este* rău

doar pentru că noi simțim că este rău. Emoțiile sunt doar semnale, *indicii* pe care ni le dă neurobiologia noastră, nu literă de lege. Nu trebuie, așadar, să avem întotdeauna încredere în emoții. De fapt, cred că ar trebui chiar să ne facem un obicei din a le pune sub semnul întrebării.

Mulți oameni sunt învățați să-și reprime emoțiile, din tot felul de motive: personale, sociale sau culturale — îndeosebi emoțiile negative. Din nefericire, să nu acceptăm emoțiile negative înseamnă să nu acceptăm o mare parte din mecanismul de feedback cu ajutorul căruia reușim să rezolvăm probleme. În consecință, mulți indivizi reprimați se luptă toată viața cu problemele lor. Incapabili să-și rezolve problemele, ei nu pot fi nici fericiți. Durerea nu apare fără un scop, amintiți-vă.

Dar există și oameni care se identifică excesiv cu emoțiile lor. Pentru aceștia, orice este justificat prin faptul că pur și simplu așa au *simțit*. „Of, ți-am spart parbrizul, dar eram *foarte* furios; nu m-am putut abține." Sau: „M-am lăsat de școală și m-am mutat în Alaska, pentru că așa am *simțit* că e bine". Deciziile luate în baza intuiției emoționale, fără ajutorul rațiunii, sunt aproape tot timpul greșite. Știți cine își ghidează toată viața după emoții? Copiii de trei ani. Și câinii. Știți ce mai fac copiii de trei ani și câinii? Caca pe covor.

Obsesia și suprainvestiția în emoții duc la eșec dintr-un motiv foarte simplu — emoțiile nu durează. Ce ne face fericiți azi n-o să ne facă și mâine, deoarece

biologia noastră are întotdeauna nevoie de ceva mai mult. Obsesia fericirii duce inevitabil la o goană perpetuă după „altceva“ — altă casă, altă relaţie, alt copil, altă mărire de salariu. Şi, în ciuda tuturor eforturilor, ajungem într-un punct straniu de asemănător cu cel din care am plecat: neadaptaţi.

Psihologii numesc uneori acest concept „banda de alergări hedonistă“: ideea conform căreia muncim din greu, neîncetat, să ne schimbăm viața, dar concret nu simţim vreo schimbare.

Iată de ce problemele noastre sunt recurente și imposibil de evitat. Persoana cu care te căsătorești este persoana cu care te cerţi. Casa pe care ţi-o cumperi este casa pe care o repari. Locul de muncă la care visai este locul de muncă ce te stresează. Orice implică un sacrificiu — orice ne face să ne simțim bine ne va face, inevitabil, să ne simțim rău. Ce câştigăm e totuna cu ce pierdem. Ceea ce defineşte experienţele noastre pozitive va defini și experienţele negative.

Asta e cam greu de digerat. Ne *place* să credem că ar exista o formă de fericire absolută pe care o putem atinge. Ne *place* să credem că putem scăpa de toate suferinţele pentru totdeauna. Ne *place* să credem că ne-am putea simţi mereu împliniţi și mulțumiţi de viaţa noastră.

Dar nu se poate.

Alegeți-vă lupta

Dacă vă întreb „Ce vreți de la viață?" și-mi răspundeți ceva de genul „Vreau să fiu fericit, să am o familie minunată și un loc de muncă să-mi placă", răspunsul este atât de comun și de previzibil că nu înseamnă de fapt nimic.

Cu toții ne bucurăm de lucrurile care ne fac să ne simțim bine. Toți vrem să trăim o viață lipsită de griji, fericită și ușoară; să ne îndrăgostim, să avem o viață sexuală nemaipomenită și relații extraordinare; să arătăm bine, să facem bani, să fim populari, respectați, admirați, să fim niște superșmecheri până în punctul în care oamenii să se dea deoparte din calea noastră când intrăm undeva la fel cum s-au dat apele la o parte din calea lui Moise.

Toți vrem asta. E ușor să vrei asta.

O întrebare mai interesantă însă, una pe care cei mai mulți nu și-o adresează niciodată, este „Ce fel de *durere* vrei în viața ta? Pentru ce ești dispus să lupți?". Deoarece răspunsul la aceste întrebări e un factor determinant mai important pentru modul în care îți vei trăi viața.

Cei mai mulți oameni vor să aibă, de pildă, un birou elegant și vor să plece acasă cu un sac de bani — dar puțini sunt dispuși, pentru a scăpa din captivitatea iadului șirurilor nesfârșite de birouri identice, să îndure săptămâni de lucru de șaizeci de ore, navete lungi, hârțogăraie odioasă și o ierarhie corporatistă arbitrară.

Cei mai mulți oameni vor o viață sexuală și o relație cât mai minunate, dar puțini sunt dispuși să treacă prin discuții dificile, tăceri stânjenitoare, sentimente rănite și psihodramă emoțională pentru a ajunge acolo. Așa că se resemnează. Se resemnează și se întreabă ani de zile „Cum ar fi dacă ar fi?", până ce întrebarea devine „Ce altceva ar mai fi?". Și apoi, după ce avocații și-au făcut treaba și cecul pensiei alimentare e în cutia poștală, se întreabă „Pentru ce?". Păi, dacă nu pentru standardele și așteptările lor joase cu care au trăit douăzeci de ani, atunci pentru ce?

Fericirea presupune luptă. Fericirea se dezvoltă din probleme. Bucuria nu răsare din pământ ca panseluțele sau curcubeul. La realizările adevărate și de lungă durată se ajunge printr-un efort susținut. Că suferi de anxietate, singurătate, tulburare obsesiv-compulsivă sau din pricina unui nenorocit de șef care îți distruge jumătate din timpul în care ești treaz în fiecare zi, soluția stă în acceptarea și abordarea activă ale experiențelor negative — nu în evitare și nici în salvare.

Oamenii vor să aibă un aspect fizic uluitor. Dar nu poți avea un fizic de invidiat dacă nu înțelegi cu adevărat durerea și stresul fizic care vin la pachet cu orele de sală, dacă nu-ți place să calculezi și să alegi ce mănânci și să-ți planifici viața în porții minuscule de dimensiunea unor farfurioare.

Oamenii vor să-și deschidă propriile afaceri. Dar antreprenor de succes ajungi doar după ce găsești o cale de-a evalua riscul, nesiguranța, eșecurile

repetate și nenumărate ore dedicate unei activități care s-ar putea să nu-ți aducă, în cele din urmă, absolut nimic.

Oamenii vor parteneri, soți. Dar nu vei atrage pe nimeni extraordinar dacă nu înțelegi tulburarea emoțională pe care o provoacă respingerile repetate, acumularea tensiunii sexuale care nu se eliberează niciodată și timpul pe care îl vei petrece privind un telefon care nu mai sună. Pentru că toate astea fac parte din jocul iubirii. Ca să câștigi trebuie să joci.

Succesul nu se obține punându-ți întrebarea „De ce lucruri vreau să mă bucur?". Întrebarea relevantă este „Ce suferință vreau să înfrunt?". Calea spre fericire e plină de lucruri dureroase și stânjenitoare.

Ceva tot trebuie să alegi. Nu poți trăi o viață scutită de durere. Nu va fi mereu un basm cu trandafiri și unicorni. Plăcerea e întrebarea cea mai ușoară. La care cei mai mulți dintre noi răspund cam la fel.

Durerea este o întrebare mai interesantă. Care e durerea pe care vrei s-o înfrunți? Asta e întrebarea grea, întrebarea care contează și care te va duce undeva. E întrebarea care poate schimba o viziune, o viață. E ceea ce mă face pe mine să fiu eu și pe tine să fii tu. E ceea ce ne definește, ne separă și în cele din urmă ne aduce împreună.

Mare parte din adolescență și tinerețe visam să devin muzician — star rock, mai precis. De fiecare dată când auzeam un solo reușit de chitară, închideam ochii și-mi imaginam că sunt pe scenă, cântând în fața unei mulțimi frenetice de oameni care-și pierd

minţile din pricina măiestriei degetelor mele. O fantezie care mă putea ţine ocupat ore întregi. Pentru mine, problema nu era *dacă* voi ajunge vreodată să cânt în faţa mulţimilor frenetice, ci *când*. Totul era bine planificat. Pur şi simplu aşteptam să sosească momentul oportun în care să investesc efortul şi energia necesare afirmării. În primul rând, trebuia să termin şcoala. Apoi trebuia să fac nişte bani ca să-mi cumpăr instrumentele. Apoi aveam nevoie de suficient timp liber ca să exersez. După care era musai să-mi fac nişte relaţii şi să pun la cale primul proiect. După care... după care nimic.

Fantezia mea nu s-a materializat, deşi jumătate din viaţă am visat la ea. În plus, mi-a luat ceva timp şi muncă să înţeleg de ce: *nu mi-am dorit cu adevărat*.

Eram foarte încântat de rezultat — imaginea mea pe scenă, oamenii aclamându-mă, pasiunea cântatului —, dar nu mă încânta procesul. Şi din cauza asta, am ratat. De multe ori. Pe naiba, am ratat; nici măcar n-am încercat suficient de serios cât să zic c-am ratat. Abia dacă am mişcat ceva în direcţia asta. Corvoada repetiţiilor zilnice, efortul de a găsi un grup cu care să exersez, chinul de a organiza concerte şi a aduce la concerte oameni cărora chiar să le pese de muzica mea, corzile rupte, amplificatoarele arse, douăzeci de kilograme de echipament cărate pe jos la sala de repetiţii şi înapoi acasă. Un vis cât un munte în vârful căruia se ajunge după un urcuş de câţiva kilometri. Mi-a luat mult să înţeleg că nu-mi place să fac

cățărări. Mie îmi plăcea doar să-mi imaginez cum ar fi în vârful muntelui.

Explicația pe care o furnizează cultura noastră în mod obișnuit în asemenea cazuri mi-ar spune că nu m-am ridicat la înălțimea potențialului meu, că am abandonat sau am ratat, că pur și simplu nu am fost „în stare", că mi-am abandonat visul și că poate m-am lăsat învins de presiunea societății.

Însă adevărul este mult mai puțin interesant decât oricare din aceste explicații. Adevărul e că am crezut că-mi doresc ceva ce de fapt nu-mi doream. Punct.

Îmi doream recompensa, dar nu și munca. Rezultatul, dar nu procesul. Eram îndrăgostit de victorie, nu de luptă.

Iar în viață lucrurile nu stau așa.

Identitatea ta este definită de luptele pe care ești dispus să ți le asumi. Oamenii care *se bucură* de efortul din sala de forță sunt cei care aleargă la maratoane, au abdomenul perfect și pot ridica la piept o rulotă. Oamenii care *se bucură* de săptămânile lungi de lucru și de politica ierarhiilor corporatiste sunt cei care ajung în vârful acestora. Oamenii care *se bucură* de greutățile și nesiguranța vieții de artist flămând sunt cei care îi vor supraviețui și vor reuși.

Nu e o chestiune de voință sau tărie de caracter. Nu e o urecheală din categoria „nu suferi, nu ai". E vorba de cea mai simplă și mai banală componentă a vieții: succesul nostru este determinat de cât suntem dispuși să luptăm pentru el. Problemele

noastre sunt sursa fericirii noastre, precum şi sursa unor probleme ceva mai uşoare şi mai actualizate.

Pe scurt: e o spirală verticală ce nu se termină niciodată. Cine îşi imaginează că are voie să se oprească din urcuş vreodată mă tem că n-a înţeles despre ce este vorba. Bucuria este urcuşul în sine.

Capitolul 3
Nu ești special

Am cunoscut odată un tip; să-i zicem Jimmy.

Jimmy avea mereu tot felul de afaceri în derulare. În orice zi te-ai fi întâlnit cu el și l-ai fi întrebat ce face, ți-ar fi povestit despre vreo firmă cu care se afla în tratative, ori despre o aplicație medicală foarte promițătoare pentru care căuta niște investitori salvatori, ori ți-ar fi spus despre cutare eveniment de caritate la care urma să fie vorbitorul principal sau despre ideea unei pompe de gaz mai eficiente ce avea să-i aducă milioane bune. Tipul ăsta era mereu pe val, iar dacă te arătai câtuși de puțin interesat de discuție, începea să-ți împuie capul cu cât de importantă este munca lui, cât de strălucite sunt ultimele sale idei, totul condimentat cu atât de multe nume și referințe, că-ți lăsa impresia unui reporter de tabloid.

Jimmy era întruchiparea optimismului. Întotdeauna muncitor, întotdeauna în căutarea oportunităților — un tip cu adevărat hotărât, orice naiba ar însemna asta.

Chestia e că Jimmy era de fapt o mare haimana — numai gura de el. Drogat mai tot timpul, cheltuind în baruri și restaurante fine cam tot atât cât cheltuia și pe „ideile lui de afaceri", Jimmy era un parazit

profesionist, trăind din banii câştigaţi cu greu de membrii familiei sale, pe care îi aburea la fel ca pe toţi ceilalţi cu ideile lui mincinoase despre viitoare succese tehnologice. Sigur, mai făcea din când în când câte un efort demonstrativ, ori punea mâna pe telefon şi suna vreun ştab pe care-l bombarda cu numele cunoştinţelor sale până termina lista, dar ceva concret nu s-a întâmplat niciodată. Nimic din aceste „întreprinderi“ nu a căpătat o formă.

Şi totuşi, omul nostru a ţinut-o aşa ani de zile, până spre treizeci de ani, trăind pe spinarea iubitelor şi a rudelor tot mai îndepărtate. Şi ce e mai aiurea e că Jimmy s-a *simţit foarte bine* în tot timpul ăsta. Avea o încredere în sine complet gonflată. În mintea lui, oamenii care râdeau de el sau îi închideau telefonul în nas „ratau şansa vieţii lor“. Cei care demascau ideile lui mincinoase de afaceri erau „prea ignoranţi şi neexperimentaţi“ pentru a-i înţelege geniul. Cei care-i spuneau în faţă că duce o viaţă de trântor erau „invidioşi“; nişte oameni „duşmănoşi“, invidioşi pe succesul lui.

Jimmy mai producea uneori şi câte un ban, deşi asta se întâmpla de obicei prin cele mai mârşave căi, cum ar fi să vândă o idee de afaceri care nu-i aparţinea, să obţină un împrumut necinstit, sau, mai rău, să păcălească pe cineva să-i dea cotă egală într-o afacere de început. Ba uneori reuşea chiar să convingă oamenii să-l plătească pentru a ţine discursuri (pe ce teme, nici nu-mi pot imagina).

Partea cea mai urâtă e că Jimmy *credea* în propriile minciuni. Iluzia în care trăia era impecabilă, atât de

uimitoare în felul ei, că într-adevăr nu puteai să te superi pe el.

Dezvoltarea unui „nivel înalt al stimei de sine“ — a avea gânduri și sentimente pozitive față de propria persoană — a început să facă furori în psihologie undeva prin anii 1960. Cercetătorii au descoperit că persoanele care *gândesc* în termeni pozitivi despre ele însele își îndeplinesc sarcinile mai bine și cauzează mai puține probleme. Mulți cercetători și factori de decizie politică din epocă au ajuns să creadă că o populație cu un nivel ridicat al încrederii în sine ar putea avea efecte sociale benefice evidente: criminalitate scăzută, rezultate academice mai bune, o rată mai scăzută a șomajului, deficit bugetar scăzut. Drept urmare, în următorul deceniu, anii 1970, au apărut cursuri de dezvoltare a stimei de sine pentru părinți, susținute de terapeuți, politicieni și profesori și integrate în politicile educaționale. Practica umflării notelor, de exemplu, a fost introdusă pentru a-i ajuta pe copiii cu note proaste să aibă o părere mai bună despre ei. Tot acum au fost inventate diplomele de participare și trofeele fictive pentru tot soiul de activități banale, obișnuite. Copiii au început să primească teme fără sens, cum ar fi să pună pe hârtie toate motivele pentru care sunt speciali sau să facă o listă cu primele cinci lucruri care le plac la ei înșiși. Pastorii și preoții le-au spus enoriașilor că sunt cu toții unici și speciali în ochii lui Dumnezeu, meniți să ajungă pe culmi, nu să trăiască vieți mediocre. Seminarele motivaționale și de business răsărite

din belşug au proliferat aceeaşi mantră paradoxală: fiecare dintre noi poate fi excepţional şi poate avea un succes nemaipomenit.

Dar astăzi, o generaţie mai târziu, concluzia e următoarea: *nu* suntem excepţionali cu toţii. Se pare că a te simţi bine cu tine nu înseamnă mare lucru dacă nu există un *motiv întemeiat* pentru care te simţi bine cu tine. Se pare că obstacolele și eşecul sunt destul de utile, ba chiar necesare, în formarea noastră ca adulți hotărâţi şi de succes. Se pare că a-i învăţa pe oameni să creadă că sunt excepţionali și să se simtă bine cu ei indiferent de circumstanţe nu duce la o populație de indivizi precum Bill Gates sau Martin Luther King, ci la o populație plină de personaje ca Jimmy.

Jimmy, antreprenorul iluzoriu. Jimmy, tipul care fuma iarbă zilnic şi care, dincolo de faptul că spunea despre propria persoană nişte minciuni în care credea cu adevărat, nu avea alte aptitudini antreprenoriale. Jimmy, genul de om care zbiară la partenerii de afaceri că sunt „imaturi“, după care toacă toţi banii de pe cardul de credit al companiei într-un restaurant de lux încercând să impresioneze un fotomodel rus. Jimmy, care a epuizat destul de repede lista mătuşilor şi unchilor de la care împrumuta bani.

Da, da, vorbim de acelaşi Jimmy, încrezător şi cu multă stimă de sine. Jimmy, cel care atâta a vorbit despre cât de bun este că a uitat să mai şi facă ceva cu adevărat.

Problema legată de conceptul stimei de sine constă în aceea că e măsurată în funcţie de cât de bună e

părerea individului despre sine. Însă o evaluare adevărată și precisă a valorii de sine a persoanei presupune investigarea sentimentelor față de aspectele *negative* ale propriei personalități. Dacă un om precum Jimmy se simte absolut minunat 99,9 % din timp, în ciuda faptului că toate se prăbușesc în jurul lui, atunci cum poate fi acesta un standard valid de măsurare a unei vieți fericite și de succes?

Jimmy se simte îndreptățit. Adică simte că merită lucruri bune fără a le câștiga. Crede că ar trebui să fie bogat fără să muncească. Crede că ar trebui să fie apreciat și să aibă relații bune fără să-i ajute pe ceilalți. Crede că are dreptul să ducă o viață minunată fără să sacrifice ceva pentru asta.

Oamenii precum Jimmy devin atât de obsedați de nevoia de a se simți bine cu ei înșiși, încât ajung să se convingă pe sine că ei chiar *fac* lucruri grozave, deși în realitate lucrurile nu stau așa. Se cred geniali pe scenă când de fapt doar se fac de râs. Cred că sunt niște antreprenori extraordinari când de fapt nu au pus niciodată nimic pe picioare. Se dau drept consilieri de stil de viață și cer bani de la oameni, deși au doar douăzeci și cinci de ani și n-au făcut nimic substanțial cu viața lor.

Oamenii care consideră că li se cuvine totul dau senzația unei încrederi în sine înșelătoare. O încredere care poate fi fascinantă pentru ceilalți, cel puțin o vreme. În unele situații, această încredere în sine poate deveni molipsitoare, ajutându-i pe cei din jurul persoanei care simte că i se cuvine totul să se simtă,

la rândul lor, mai încrezători în ei. Dincolo de toate escrocheriile lui Jimmy, trebuie să recunosc că *era* amuzant să pierd vremea cu el uneori. În compania lui, te simțeai indestructibil.

Legat de sentimentul că ți se cuvine totul — problema este că le induce oamenilor *nevoia* de-a avea mereu o părere bună despre ei înșiși, chiar și pe socoteala celor din jurul lor. Şi cum oamenii care consideră că li se cuvine totul simt mereu nevoia de a avea o părere bună despre ei înşişi, ajung să-şi petreacă majoritatea timpului gândindu-se la propria persoană. În definitiv, e nevoie de multă muncă şi energie ca să te convingi că rahatul tău nu pute, în special când tu trăiești de fapt într-o toaletă.

Odată dezvoltat tiparul de gândire care interpretează tot ce se întâmplă în jur dându-i o importanță exagerată, e foarte greu să ieși din el. Orice încercare de a aduce argumente în fața unei persoane cu acest tipar este privită ca o „amenințare" la adresa superiorității sale din direcția cuiva care „nu face față" inteligenței/talentului/fizicului/succesului respectivilor.

Faptul de a considera că totul ți se cuvine reprezintă un soi de bulă narcisică, distorsionând ceea ce este în jur astfel încât să-și justifice existența. Persoanele care consideră că totul li se cuvine privesc orice întâmplare din viața lor fie ca pe o confirmare, fie ca pe o amenințare a măreției lor. Când li se întâmplă ceva bun, e datorită unei performanțe personale uluitoare. Când li se întâmplă ceva rău, e din cauza invidiei oamenilor care vor să-i tragă în jos. Convingerea că totul

ți se cuvine este foarte greu de combătut. Cei care consideră că totul li se cuvine își spun orice minciună e nevoie ca să-și alimenteze sentimentul de superioritate. Își păstrează masca mentală cu orice preț, chiar și atunci când asta presupune un abuz psihic sau emoțional asupra celor din jurul lor.

Dar să consideri că totul ți se cuvine e o strategie care dă greș. E doar un alt mod prin care atingi o stare trecătoare de euforie. *Nu* este fericire.

Adevărata măsură a valorii de sine nu stă în felul în care ne raportăm la experiențele noastre *pozitive*, ci mai curând în felul în care ne raportăm la experiențele noastre *negative*. Cineva ca Jimmy se ascunde de problemele sale născocind succese imaginare la tot pasul. Și pentru că nu-și poate confrunta problemele, indiferent cât de bună e părerea pe care o are despre sine, este un om slab.

O persoană cu o autentică stimă de sine este capabilă să analizeze sincer aspectele negative ale caracterului său: „Da, uneori sunt iresponsabil cu banii mei"; „Da, uneori îmi exagerez propriile succese"; „Da, mă bazez prea mult pe ceilalți ca să mă susțină, când ar trebui să mă bazez mai mult pe mine" — și acționează pentru îmbunătățirea acestora. Însă persoanele care consideră că totul li se cuvine, fiind incapabile să-și recunoască deschis și onest problemele, sunt incapabile să-și îmbunătățească viețile pe termen lung sau să le dea o semnificație adevărată. Tot ce fac e să vâneze momentele de euforie și să adopte tot mai mult o atitudine de negare.

Doar că, în cele din urmă, realitatea își spune cuvântul, iar problemele care au stat ascunse ies din nou la iveală. E doar o chestiune de timp și de cât de dureros va fi.

Totul se duce de râpă

E 9 dimineața și sunt la ora de biologie, stau cu coatele pe bancă și-mi legăn capul în palme în timp ce privesc mișcările secundarului de pe ceasul de perete; fiecare ticăit punctează cuvintele profesorului, care pare că nu-și mai termină expunerea despre cromozomi și mitoză. Ca majoritatea puștilor de treisprezece ani blocați într-o sală de clasă aglomerată și luminată puternic, mă plictisesc.

Se aude o bătaie în ușă. Pe ușă își ițește capul domnul Price, directorul adjunct al școlii. „Îmi cer scuze că vă întrerup. Mark, poți ieși o clipă până afară, te rog? A, și ia-ți și lucrurile cu tine."

Ciudat, mi-am spus. De obicei, copiii sunt trimiși la director, nu vine directorul după ei. Mi-am strâns lucrurile și am ieșit.

Holul era pustiu. Sute de dulapuri de culoare bej aliniate la orizont. „Mark, putem merge, te rog, la dulapul tău?"

„Sigur", răspund eu, și încep să-mi târâi picioarele pe hol, cu pantalonii largi, părul vraiște, tricou Pantera cu câteva numere mai mare și tot tacâmul.

Ajungem la dulap. „Deschide-l, te rog", îmi spune domnul Price, iar eu mă execut. Trece în fața mea

și-mi scoate din dulap haina, geanta pentru ora de sport, ghiozdanul — tot ce se găsește înăuntru, exceptând câteva caiete și creioane. După care se îndepărtează. „Vino cu mine, te rog“, îmi spune, fără să se uite în urmă. Încep să mă simt neliniștit.

Ajungem în biroul lui, unde mă invită să iau loc. Închide ușa și o încuie. Se duce la fereastră și ajustează jaluzelele, astfel încât să nu se vadă din afară. Încep să-mi transpire palmele. Asta *nu* este o vizită obișnuită în biroul directorului.

Domnul Price ia loc și începe să cotrobăie în tăcere prin lucrurile mele; verifică buzunarele, deschide fermoarele, întoarce geanta cu hainele pentru ora de sport cu fundul în sus și o scutură.

Apoi, tot fără să mă privească, spune: „Mark, știi ce caut?“

„Nu“, îi răspund eu.

„Droguri.“

Cuvântul mă șochează și mă aruncă într-o stare de încordare nervoasă.

„D-d-droguri“, mă bâlbâi eu. „Ce fel de droguri?“

Directorul mă privește sever. „Nu știu; de care ai?“ Deschide unul dintre penarele mele și verifică încet compartimentele pentru creioane.

Sunt acoperit de broboane de sudoare. S-au întins de pe palme pe brațe și acum pe gât. Tâmplele-mi pulsează în ritmul sângelui care-mi inundă creierul și fața. Ca majoritatea adolescenților de treisprezece ani care tocmai au fost acuzați că dețin narcotice în incinta școlii, vreau să fug și să mă ascund.

„Nu ştiu despre ce vorbiţi", protestez eu, dar vocea îmi sună mult mai slab decât mi-ar plăcea. Simt că e un moment în care ar trebui să mă exprim mai încrezător. Sau poate că nu. Poate că ar trebui să fiu speriat. Mincinoşii au un ton speriat sau încrezător? Oricum ar suna vocea unui mincinos, eu vreau ca a mea să sune exact invers. În schimb, resimt şi mai tare lipsa de încredere în mine, neîncrederea provocată de tonul meu neîncrezător făcându-mă şi mai neîncrezător. Afurisitul ăla de cerc vicios.

„Vom vedea noi", spune directorul, îndreptându-şi atenţia spre ghiozdanul meu, care parcă are o sută de buzunare. Fiecare dintre ele plin cu prostioare de adolescent — creioane colorate, vechi bileţele schimbate în timpul orelor, CD-uri de la începutul anilor 1990 cu carcasele crăpate, carioci uscate, un caiet de desen cu jumătate din foi lipsă, praf, firişoare şi ghemotoace acumulate într-o viaţă de gimnaziu teribil de alambicată.

Probabil că de-acum şiroaiele de sudoare curgeau pe mine cu viteza luminii, întrucât timpul are capacitatea de-a se extinde şi dilata, astfel încât câteva amărâte de secunde scurse în ultima partea a orei de biologie de la 9 dimineaţa să pară acum egale cu erele Paleoliticului, iar eu îmbătrânesc şi mor cu fiecare minut scurs. Nu mai există nimic în afară de mine, domnul Price şi ghiozdanul meu fără fund.

Undeva pe la mijlocul Mezoliticului, termină şi domnul Price de scotocit în ghiozdan. Nu a găsit nimic şi pare enervat din cauza asta. Întoarce rucsacul

cu fundul în sus, astfel încât toate obiectele din el se împrăştie pe podea. Acum transpiră şi el la fel de abundent ca mine, doar că nu e terorizat, ca mine, ci furios.

„Fără droguri azi, nu-i aşa?“ spune deodată, încercând să pară relaxat.

„Fără“, răspund eu, încercând să par la fel de relaxat.

Îmi separă lucrurile căzute pe jos, sortând toate obiectele, pe care mai apoi le adună în mici grămezi lângă geanta cu echipament sportiv. Acum haina şi ghiozdanul meu zac goale şi inerte în poala lui. Oftează şi priveşte absent peretele. Ca majoritatea puştilor de treisprezece ani închişi într-un birou cu un bărbat care le împrăştie furios lucrurile pe jos, îmi vine să plâng.

Domnul Price priveşte cu atenţie obiectele desfăşurate pe podea. Nu a găsit nimic interzis sau ilegal, niciun fel de narcotice, nici măcar un singur obiect care să contravină regulamentului şcolii. Se apleacă şi-şi aşază coatele pe genunchi, aducându-şi faţa la nivelul feţei mele.

„Mark, îţi mai ofer o şansă de-a fi sincer cu mine. Dacă vei fi sincer, lucrurile vor fi mult mai blânde pentru tine. Dacă descoperim că minţi, va fi foarte rău.“

Înghit în sec, ca la un semn.

„Acum să-mi spui adevărul“, mă somează domnul Price. „Ai adus azi droguri la şcoală?“

Cu lacrimile gata să-mi ţâşnească din ochi şi înghiţindu-mi ţipetele, îl privesc pe torţionarul meu

în ochi şi, cu o voce tânguitoare, de adolescent disperat să scape din acest coşmar, îi spun: „Nu, nu am niciun fel de droguri. Habar n-am despre ce vorbiți".

„Bine", răspunde el, lăsând să se înțeleagă că se dă bătut. „Cred că poţi să-ţi strângi lucrurile şi să pleci."

Mai aruncă o ultimă privire la rucsacul meu gol, întins ca o speranță irosită pe podeaua biroului. După care calcă la întâmplare pe ghiozdan, apăsând uşor, ca într-un ultim efort disperat de a găsi ceva. Eu aştept nerăbdător să se ridice şi să se îndepărteze, ca să uit de tot acest coşmar şi să-mi văd de viața mea.

Doar că talpa lui se opreşte în ceva. „Ce-i aici?", mă întreabă, apăsând cu talpa în acelaşi loc.

„Ce, unde?" spun eu.

„Mai este ceva aici." Ridică ghiozdanul și începe să-i pipăie fundul. Camera devine încețoşată; totul se clatină cu mine.

Când eram puşti, eram isteț. Prietenos. Dar eram şi un dobitoc. O spun cu tot dragul. Eram un mic dobitoc mincinos şi rebel. Furios şi plin de resentimente. Când aveam doisprezece ani, am blocat sistemul de alarmă al casei cu magneţi de frigider ca să mă pot furişa afară noaptea. Ieşeam cu un amic, scoteam maşina maică-sii din viteză şi o împingeam în stradă ca să ne putem plimba prin cartier fără să trezim părinții. Scriam compuneri despre avort pentru că ştiam că profesoara de engleză era o creştină habotnică şi conservatoare. Împreună cu un alt prieten, furam ţigări de la maică-sa şi le vindeam copiilor în spatele şcolii.

Și tot atunci mi-am confecționat un compartiment secret pe fundul rucsacului ca să-mi ascund acolo marijuana.

Exact compartimentul descoperit de domnul Price după ce a călcat pe drogurile mele. Mințisem. Așa cum promisese, domnul Price n-a fost blând cu mine. Câteva ore mai târziu eram convins că viața mea luase sfârșit, așa cum crede orice adolescent de treisprezece ani când se trezește pe bancheta din spate a mașinii de poliție cu cătușe la mâini.

Și într-un fel, așa a și fost. Părinții m-au închis în casă. Mi s-a spus că nu mai pot avea prieteni pe perioadă nedeterminată. Fiind exmatriculat, urma să-mi închei anul de studii acasă. Mama m-a pus să mă tund și mi-a aruncat toate tricourile cu Marilyn Manson și Metallica (ceea ce pentru un adolescent din 1998 era echivalent cu o condamnare la moarte prin interdicția de a fi în pas cu lumea). Tata m-a luat cu el la birou dimineața și m-a pus să sortez ore întregi dosare. După terminarea anului școlar am fost înscris într-o mică școală creștină privată, unde — nu cred că vă surprinde — m-am potrivit ca nuca în perete.

Apoi, tocmai când mi-am îndreptat comportamentul, mi-am făcut temele și am învățat ce înseamnă adevărata responsabilitate clericală, părinții mei au decis că vor să divorțeze.

Vă povestesc toate acestea pentru că vreau să știți că am avut o copilărie nasoală. Într-un interval de aproximativ nouă luni mi-am pierdut toți prietenii, comunitatea din care făceam parte, drepturile legale

şi familia. Terapeutul la care mergeam când aveam douăzeci şi ceva de ani numea asta „o porcărie cu adevărat traumatizantă". Mi-am petrecut zeci de ani descâlcind-o, pentru a fi mai puţin absorbit de sine şi mai puţin un ticălos care consideră că totul i se cuvine.

Problema cu mediul de acasă nu au fost toate lucrurile oribile spuse şi făcute, ci dimpotrivă, toate lucrurile oribile ce ar fi trebuit spuse şi făcute, dar nu au fost. Familia mea ştie să ridice bariere în comunicare aşa cum ştie Warren Buffett să facă bani sau Jenna Jameson să facă sex: suntem campioni la chestia asta. Să fi ars casa cu noi înăuntru, că n-ar fi spus nimeni mai mult de „A, nu, totul e bine. Un pic cald, poate — dar, serios, e totul în regulă".

Când au divorţat ai mei, nu s-au spart farfurii, nu s-au trântit uşi, nu s-a zbierat că cine a tras ţeapă cui. După ce ne-au asigurat pe mine şi fratele meu că nu se despart din vina noastră, am ţinut o sesiune de întrebări şi răspunsuri — da, aţi citit bine — pe subiectul logisticii noilor aranjamente de viaţă. Nicio lacrimă. Niciun ton ridicat. Singurul indiciu despre viaţa emoţională a părinţilor noştri a fost propoziţia „Nu a înşelat nimeni pe nimeni". Ah, super. Un pic cald în cameră, dar, serios, e totul în regulă.

Părinţii mei sunt oameni buni. Nu-i acuz pentru nimic din toate acestea (cel puţin, nu-i mai acuz). Şi îi iubesc foarte mult. Ei au poveştile, experienţele şi problemele lor, la fel ca toţi părinţii. La fel ca părinţii *lor* şi aşa mai departe. Şi, la fel ca toţi părinţii, părinţii mei, în ciuda celor mai bune intenţii, mi-au transmis

o parte din problemele lor, aşa cum probabil şi eu le voi transmite copiilor mei.

Când ni se întâmplă câte o „porcărie cu adevărat traumatizantă“, începem să simţim inconştient că ne confruntăm cu probleme pe care nu vom fi capabili să le rezolvăm vreodată. Această presupusă incapacitate de-a ne rezolva problemele ne face să ne simţim nefericiţi şi neajutoraţi.

Dar mai provoacă şi altceva. Dacă ne confruntăm cu probleme de nerezolvat, atunci tot inconştientul e cel care concluzionează că suntem fie speciali într-un fel aparte, fie defecţi într-un fel aparte. Că suntem cumva diferiţi de toţi ceilalţi şi că nu ne supunem aceloraşi reguli.

Simplu spus: simţim că avem dreptul să ni se cuvină totul.

Suferinţa trăită în adolescenţă m-a condus pe drumul acesta pe care am tot umblat mare parte din viaţa mea adultă. Aşa cum convingerea lui Jimmy că i se cuvine totul se manifesta în lumea afacerilor, unde pretindea că se bucură de un succes uriaş, a mea s-a manifestat în universul relaţiilor, în special în relaţiile cu femeile. Trauma mea a fost legată de intimitate şi acceptare, astfel că am simţit mereu o nevoie acută de supracompensare, pentru a-mi demonstra că sunt oricând iubit şi acceptat. Prin urmare, am ajuns să vânez femei aşa cum un dependent de cocaină vânează munţi de cocaină: m-am delectat cu obiceiul ăsta, după care inevitabil am fost strivit de el.

Am devenit jucător — un jucător imatur și egoist, chiar dacă uneori destul de fermecător. Aproape zece ani m-am dedat unei serii lungi de relații superficiale și nesănătoase.

Nu după sex tânjeam cel mai mult, deși sexul a fost distractiv. Eu aveam nevoie de validare. Eram dorit; eram iubit; pentru prima oară după o veșnicie, eram *demn*. Setea mea de validare s-a transformat rapid în nevoia de a-mi acorda prea multă importanță și de a manifesta o indulgență exagerată față de mine însumi. Mă simțeam îndreptățit să spun sau să fac orice, să înșel încrederea oamenilor, să ignor sentimentele oamenilor, după care să mă justific cu scuze jalnice, spuse cu jumătate de gură.

Această perioadă din viața mea a avut cu siguranță momentele ei de distracție și entuziasm, timp în care am cunoscut niște femei extraordinare, dar viața mea era tot timpul mai mult sau mai puțin un dezastru. Eram adesea șomer, dormeam pe la prieteni sau la maică-mea, beam mult mai mult decât ar fi trebuit, fugeam de prieteni — iar când întâlneam o femeie care îmi plăcea cu adevărat, psihicul meu absorbit de sine distrugea rapid totul.

Cu cât e mai adâncă suferința, cu atât mai neajutorați ne simțim în fața problemelor noastre și cu atât mai mult ne agățăm de convingerea că ni se cuvine totul pentru a compensa problemele respective. Această convingere se manifestă în două moduri:

1. Eu sunt extraordinar și voi toți sunteți niște fraieri, așa că eu merit un tratament special.
2. Eu sunt jalnic și voi toți extraordinari, așa că eu merit un tratament special.

Din exterior par două mentalități opuse, dar de fapt se bazează pe aceeași atitudine egoistă. Mai mult, veți observa adesea că oamenii care manifestă genul acesta de convingere pendulează adesea între cele două. Fie sunt deasupra lumii, fie lumea e deasupra lor, în funcție de zilele săptămânii sau de cât de bine se descurcă cu dependențele lor în momentul respectiv.

Majoritatea oamenilor vor observa că Jimmy e un prostovan plin de el. Pentru că grandomania sa iluzorie e destul de fățișă. În schimb, persoanele care se simt mereu inferioare și nevrednice sunt mai rar identificate corect ca persoane care au convingerea că li se cuvine totul.

Interpretarea tuturor evenimentelor vieții în sensul victimizării de sine constante presupune la fel de mult egoism ca și opusul său. Să-ți întreții credința că te confrunți cu probleme insurmontabile sau, din contră, că nu ai nicio problemă presupune la fel de multă energie și o iluzorie admirație față de sine.

Adevărul e că nu există probleme personale. Orice problemă ai avea, există mari șanse ca milioane de alți oameni să se fi confruntat cu ea în trecut, să se confrunte cu ea în prezent sau în viitor. Probabil și oameni pe care îi cunoști personal. Asta nu reduce din însemnătatea problemei și nici nu înseamnă că nu

doare. Cum nu înseamnă că în anumite circumstanțe s-ar putea să fii într-adevăr o victimă.

Înseamnă doar că nu ești special.

Această conștientizare — că tu și problemele tale *nu* sunteți privilegiați prin gradul de severitate sau suferință implicată — este, adesea, primul și cel mai important pas spre rezolvarea respectivelor probleme.

Nu se știe de ce, dar se pare că tot mai mulți oameni, în special din rândul tinerilor, uită acest aspect. Numeroși profesori și educatori au sesizat la tinerii de azi o lipsă de rezistență emoțională și un exces de solicitări egoiste. E ceva obișnuit să auzi că s-au scos niște cărți din programa școlară din pricină că deranjau pe cineva. Nici despre conferențiari și profesori reduși la tăcere și dați afară din campusuri pentru infracțiunea de-a fi sugerat că niște costume de Halloween nu sunt totuși atât de ofensatoare. Consilierii școlari au remarcat că tot mai mulți elevi manifestă simptome severe de stres emoțional în urma unor episoade altfel banale în viața de zi cu zi din școli, cum ar fi o ceartă cu colegul de cameră ori o notă proastă.

E straniu cum, într-o epocă în care suntem mai conectați ca niciodată cu lumea întreagă, convingerea că totul ni se cuvine pare să fie mai răspândită ca niciodată. E ceva în tehnologia modernă ce pare să permită insecurităților noastre să-și facă de cap mai abitir ca oricând. Cu cât suntem mai liberi să ne exprimăm personalitatea, cu atât tindem să evităm pe oricine ar putea să ne contrazică sau să ne supere în vreun fel. Cu cât suntem mai expuși unor puncte de vedere

diferite, cu atât pare că ne supără mai mult existența acestor puncte de vedere. Cu cât mai ușoară și mai lipsită de probleme devine viața, cu atât parcă simțim că avem necondiționat dreptul la o viață și mai bună.

Beneficiile internetului și ale rețelelor sociale sunt extraordinare, nimeni nu poate să conteste asta. Trăim cele mai bune vremuri din istorie, din multe puncte de vedere. Dar e posibil ca aceste tehnologii să implice niște efecte sociale colaterale neprevăzute. Poate că aceleași tehnologii care i-au eliberat și educat pe atât de mulți sunt cele care alimentează mai mult ca niciodată convingerea că ni se cuvine totul, în mod necondiționat.

Tirania excepționalității

Majoritatea dintre noi suntem destul de mediocri în majoritatea lucrurilor pe care le facem. Chiar și atunci când ești excepțional în ceva, există toate șansele ca în rest să fii mediocru sau submediocru. Asta este natura vieții. Pentru a deveni cu adevărat bun în ceva, trebuie să dedici enorm de mult timp și energie lucrului respectiv. Dar cum timpul și energia noastră sunt limitate, foarte puțini dintre noi devin excepționali fie și într-un singur domeniu.

Putem afirma, așadar, că este improbabil, din punct de vedere statistic, ca o persoană să fie extraordinară în toate domeniile vieții sau fie și în mai mult de un domeniu. Oamenii de afaceri

străluciți sunt adesea praf în viața particulară. Atleții nemaipomeniți sunt de multe ori superficiali și grei de cap ca o piatră lobotomizată. Multe celebrități sunt probabil la fel de neștiutoare într-ale vieții precum oamenii care se uită cu gura căscată la ele și le urmăresc toate mișcările.

Noi toți suntem, în majoritatea acțiunilor noastre, destul de mediocri. Însă de publicitate au parte doar extremele. Cumva știm deja asta, dar ne gândim/vorbim rar despre asta și cu siguranță nu discutăm niciodată despre motivele pentru care această realitate ar reprezenta o problemă.

Să ai acces la internet, Google, Facebook, YouTube și peste cinci sute de canale de televiziune este uluitor. Dar atenția noastră este limitată. Este imposibil să procesăm valurile de informație care trec constant peste noi. Astfel că singurele unități de cod care reușesc să ne atragă atenția sunt informațiile cu adevărat excepționale — adică 0,001%.

Suntem bombardați de excepțional, zi de zi, de dimineața până seara. Cu ce e mai bun din ce e mai bun. Cu ce e mai rău din ce e mai rău. Cu cele mai extraordinare trupuri. Cele mai amuzante glume. Cele mai supărătoare știri. Cele mai înspăimântătoare amenințări. Non-stop.

Viața noastră este plină de informații din extremele graficului experienței umane, deoarece în industria media asta atrage atenția, iar atenție înseamnă bani. Punct. Totuși, cele mai multe lucruri din viață sunt banale și se află în partea din mijloc a graficului. Vasta

majoritate a vieții *nu* este extraordinară, ba chiar destul de mediocră.

Acest potop de informații extreme ne-a condiționat să credem că excepționalitatea este noua normalitate. Dar pentru că noi suntem destul de mediocri în majoritatea timpului, avalanșa de informații excepționale ne face să ne simțim al naibii de nesiguri și disperați, fiind limpede că pe undeva nu suntem suficient de buni. De aici nevoia tot mai mare de a compensa prin dependențe și convingerea că ni se cuvine totul. Ne descurcăm cum știm mai bine: acordându-ne o importanță exagerată nouă înșine sau celorlalți.

Unii dintre noi se concentrează pe scheme de îmbogățire rapidă. Alții străbat planeta ca să salveze copiii înfometați din Africa. Alții sunt foarte buni la învățătură și-și trec toate premiile în palmares. Alții deschid focul într-un liceu. Alții caută să reguleze tot ce mișcă.

Este vorba despre un fenomen asociat celui tot mai extins de a ne lăsa dominați de convingerea că totul ni se cuvine, cel despre care am vorbit mai devreme. Milenialii sau Generația Y sunt cel mai adesea acuzați de această mutație culturală, dar sunt acuzați, probabil, din pricină că ei sunt generația cea mai conectată și mai vizibilă în momentul acesta. În realitate, tendința de a avea convingerea că totul ni se cuvine este vizibilă în toate straturile societății. Eu cred că e legată de excepționalitatea promovată de mass-media.

Problema e că răspândirea tehnologiei și a marketingului de masă dă peste cap așteptările multora

față de ei înșiși. Avalanșa de lucruri excepționale îi face pe oameni să se simtă prost cu ei înșiși, îi face să simtă nevoia de a avea un comportament mai radical și de a se asigura permanent că sunt remarcați și că sunt valoroși.

În tinerețe, nesiguranța mea legată de intimitate era exacerbată de toate poveștile ridicole despre masculinitate care circulau prin cultura noastră populară. Aceleași povești care *încă* circulă: trebuie să fii cool, trebuie să petreci ca un star rock, trebuie să fii respectat și admirat de femei; sexul este lucrul cel mai de preț pe care îl poate obține un bărbat, lucrul pentru care merită să sacrifice orice (inclusiv demnitatea).

Acest șuvoi neîntrerupt de informații nerealiste se acumulează peste sentimentele noastre reale de insecuritate, în timp ce noi suntem din ce în ce mai expuși unor standarde nerealiste, la înălțimea cărora nu reușim nicicum să ne ridicăm. Nu e suficient că eram prizonierii unor probleme de nerezolvat, acum ne simțim niște ratați după ce o simplă căutare pe Google ne arată mii de oameni care nu se confruntă cu aceleași probleme.

Tehnologia a rezolvat vechile probleme practice, înlocuindu-le cu altele noi, de natură psihologică. Internetul nu a înlesnit doar circulația informației, ci și a nesiguranței, a îndoielilor și a sentimentului de inadecvare.

D-d-d-dar, dacă nu sunt nici special, nici extraordinar, atunci care-i faza?

Cultura contemporană ne-a indus credința că suntem *cu toții* meniți să facem ceva cu adevărat extraordinar. Ne-o spun celebritățile. Ne spun magnații. Politicienii. Ba chiar și Oprah o spune (deci trebuie să fie adevărat). Fiecare dintre noi poate fi extraordinar. Fiecare dintre noi *merită* să ajungă sus de tot.

Faptul că această afirmație este în sine o contradicție — pentru că, în definitiv, dacă *toți* suntem extraordinari, atunci, prin definiție, nu este *nimeni* extraordinar — trece neobservat pentru majoritatea oamenilor. În loc să punem sub semnul întrebării ce merităm și ce nu merităm, noi înghițim mesajul ăsta și cerem încă o porție.

A fi „comun" a devenit egal cu ratarea. Nu există nimic mai rău decât poziționarea în turmă, în mijlocul graficului vieții. Când standardul cultural al succesului este „extraordinarul", e mai bine să te situezi în extremitatea de jos a graficului decât în mijloc, deoarece așa măcar ești special și meriți atenție. E o strategie folosită de mulți: să demonstrezi celorlalți că ești cel mai nefericit, cel mai oprimat, cel mai victimizat.

Mulți oameni se tem să accepte mediocritatea crezând că prin acceptarea acesteia nu vor mai reuși nimic, nu vor evolua, iar viața lor nu va avea niciun sens.

Un tip periculos de gândire. Dacă accepți ideea că viața merită trăită doar dacă e cu adevărat notabilă și

măreață, atunci practic accepți faptul că majoritatea populației (inclusiv tu însuți) e inutilă și fără rost. O mentalitate ce poate deveni pe nesimțite periculoasă, pentru tine și pentru ceilalți.

Cei foarte puțini care devin cu adevărat excepționali în ceva nu devin astfel pentru că se cred excepționali. Dimpotrivă, devin uimitori deoarece sunt obsedați de îmbunătățire. Obsesie ce se trage din credința infailibilă că nu sunt deloc buni. Este exact *anti*-îndreptățirea. Oamenii care devin foarte buni în ceva devin astfel deoarece înțeleg că nu sunt deja buni — ci mediocri, medii — dar că sunt în stare de mai mult.

Chestia asta cu „orice om poate fi extraordinar și poate atinge culmea gloriei“ este de fapt o autoexcitare a egoului. Un mesaj cu gust bun, dar lipsit de calorii, ce te face gras și umflat din punct de vedere emoțional; faimosul Big Mac pentru inimă și creier.

Sănătatea psihică, la fel ca sănătatea fizică, presupune să-ți mănânci legumele — adică să accepți adevărurile seci și banale ale vieții: adevăruri precum „acțiunile tale nu contează de fapt *atât de mult* în marea schemă a lucrurilor“ și „mare parte din viața ta va fi plictisitoare și cu totul neremarcabilă, dar este bine așa“. Dieta asta cu legume va avea un gust rău la început. Foarte rău. Vei încerca să o eviți.

Dar dacă te vei ține de ea, îți vei simți corpul mai puternic și mai plin de viață. Să nu uităm că te vei elibera de presiunea constantă de-a fi ceva extraordinar, de-a fi următorul star. Stresul și anxietatea provocate

de sentimentul constant de inadecvare și de nevoia de a-ți demonstra valoarea se vor risipi. Recunoașterea și acceptarea propriei existențe banale te vor elibera, oferindu-ți șansa de a realiza ce-ți dorești, fără autocritică sau așteptări exagerate.

Vei aprecia din ce în ce mai mult experiențele simple ale vieții: plăcerea prieteniei simple, creativitatea, ajutorul oferit cuiva la ananghie, lectura unei cărți bune, să râzi împreună cu cineva de care îți pasă.

Sună plicticos, nu-i așa? Sună așa pentru că acestea sunt lucruri obișnuite. Dar poate că există un motiv pentru care sunt obișnuite: sunt lucrurile care contează *cu adevărat*.

Capitolul 4

Valoarea suferinței

În ultimele luni ale anului 1944, după aproape un deceniu de conflict, Japonia era din ce în ce mai strânsă în menghină. Economia mergea foarte prost, armata era risipită pe jumătate din suprafața Asiei, iar teritoriile cucerite în Pacific cădeau acum ca niște piese de domino în fața forțelor armate americane. Înfrângerea părea inevitabilă.

Pe 26 decembrie 1944, sublocotenentul Hiroo Onoda din Armata Imperială Japoneză a fost trimis pe mica insulă Lubang din Filipine. Misiunea lui era să încetinească pe cât posibil progresul Statelor Unite, să rămână pe poziții, să lupte cu orice preț și să nu se predea niciodată. Atât el, cât și comandantul său știau că era de fapt o misiune sinucigașă.

Americanii au ajuns la Lubang în februarie 1945 și au cucerit insula printr-o mobilizare copleșitoare de forțe. Majoritatea soldaților japonezi au fost uciși sau capturați în decurs de câteva zile, dar Onoda și trei dintre oamenii săi au reușit să se ascundă în junglă. De acolo, au început un război de gherilă împotriva forțelor americane și a populației autohtone, atacând liniile de aprovizionare, trăgând în soldații rătăciți, încurcând pe orice cale treburile americanilor.

După o jumătate de an, în august, Statele Unite au aruncat bombele atomice asupra orașelor Hiroshima și Nagasaki. Bombardamentul a dus la capitularea Japoniei și la încheierea dramatică a celui mai sângeros război din istoria omenirii.

Totuși, mii de soldați japonezi au rămas în continuare împrăștiați prin insulele Pacificului, majoritatea, ca Onoda, ascunși în junglă, fără posibilitatea de-a afla că războiul se sfârșise. Acești soldați au continuat să lupte și să jefuiască întocmai ca și până atunci. O adevărată problemă pentru reconstrucția Asiei după război, astfel că guvernele au fost de acord că trebuiau luate măsuri.

Armata Statelor Unite împreună cu guvernul Japoniei au aruncat mii de broșuri în regiunea Pacificului, prin care îi anunțau pe soldați că războiul se terminase și că sosise vremea să plece acasă. Onoda și oamenii săi, ca mulți alții, au găsit și au citit aceste broșuri, dar, spre deosebire de ceilalți, au hotărât că erau false, o capcană prin care forțele americane încercau să-i facă pe luptătorii de gherilă să-și dea de gol pozițiile. Onoda și ai săi au ars broșurile și au continuat să lupte din pozițiile lor ascunse.

Au trecut cinci ani. N-au mai fost aruncate broșuri, iar de-acum majoritatea americanilor plecaseră de mult acasă. Localnicii din Lubang au încercat să revină la viețile lor normale de pescari și fermieri. Dar Hiroo Onoda și oamenii lui caraghioși au rămas pe poziții, continuând să tragă în fermieri, să ardă recolte, să fure animale și să ucidă localnicii care

îndrăzneau să se aventureze prea mult în desișul junglei. Guvernul filipinez a împrăștiat noi broșuri peste junglă. Ieșiți, spuneau. Războiul s-a terminat. Ați pierdut.

Însă luptătorii le-au ignorat și pe acestea.

În 1952, guvernul japonez a întreprins un ultim efort de a-i scoate pe ultimii luptători din Pacific din ascunzătorile lor. De data asta au fost aruncate din avion scrisori și fotografii cu familiile soldaților dispăruți, precum și mesajul personal al împăratului. Onoda a refuzat din nou să creadă că mesajele erau autentice. A crezut și de data asta că erau o șmecherie pusă la cale de americani. El și oamenii lui au rămas și de data asta pe poziții.

Au mai trecut câțiva ani, timp în care localnicii filipinezi, sătui de teroare, s-au înarmat și au început să riposteze. Până în 1959, unul dintre camarazii lui Onoda s-a predat, iar altul a fost ucis. Apoi, după alți zece ani, un bărbat pe nume Kozuka, ultimul camarad al lui Onoda, a fost ucis într-o încăierare cu poliția în timp ce încerca să incendieze un câmp de orez — *încă* războindu-se cu populația locală, la un sfert de secol după încheierea celui de-al Doilea Război Mondial!

Onoda, care își petrecuse de-acum mai bine de jumătate din viață în jungla din Lubang, a rămas singur.

În 1972, veștile despre uciderea lui Kozuka au făcut ceva valuri în Japonia. Japonezii credeau că ultimul soldat venise acasă cu ani în urmă. Presa japoneză a început să-și pună întrebări: în cazul în care Kozuka rezistase la Lubang până în 1972, atunci poate că și

Onoda, ultimul soldat japonez despre care se știa că rămăsese activ în lupta de gherilă după finalul războiului, mai era în viață pe undeva. În cursul aceluiași an, atât japonezii, cât și filipinezii au trimis echipe în căutarea enigmaticului sublocotenent, ajuns de-acum parte mit, parte erou, parte fantomă.

Nu l-au găsit.

Pe măsură ce s-au scurs lunile, povestea locotenentului Onoda a căpătat dimensiunile unei legende urbane în Japonia — părea cu totul nebunesc ca acest erou de război să existe în realitate. Mulți l-au idealizat. Alții l-au criticat. Alții spuneau că e un personaj inventat de cei ce se încăpățânau să creadă într-o Japonie de mult apusă.

Tot cam pe atunci a auzit prima oară despre Onoda un tânăr pe nume Norio Suzuki. Suzuki era aventurier, explorator și un pic hipiot. Născut după terminarea războiului, abandonase școala și traversase Asia, Orientul Mijlociu și Africa făcând autostopul, dormind pe băncile din parc, în mașinile străinilor, la închisoare sau sub cerul liber. Muncea pe la ferme ca să capete mâncare și dona sânge pentru a-și plăti cazarea. Un spirit liber și probabil ușor țăcănit.

În 1972, Suzuki avea nevoie de o nouă aventură. Revenit în Japonia după călătoriile sale, normele culturale stricte și ierarhia socială i se păreau sufocante. Ura școala. Nu era capabil să păstreze un loc de muncă. Își dorea să plece din nou, să fie de capul lui.

Pentru Suzuki, legenda lui Hiroo Onoda a venit ca un răspuns la propriile probleme. O aventură nouă,

una care merita toată atenția lui. Suzuki credea că *el* îl poate găsi pe Onoda. Sigur, echipele de căutare ale guvernelor japonez, filipinez și american nu l-au găsit; forțele de poliție au scotocit treizeci de ani prin junglă, tot fără succes; mii de broșuri aruncate din avion degeaba — la naiba cu toate astea, cel care avea să-l găsească pe Onoda era acest hipiot vagabond care abandonase școala.

Suzuki a plecat la Lubang și a intrat imediat în junglă, neînarmat și complet neinițiat în tehnicile de recunoaștere sau în războiul de gherilă. Strategia lui era simplă: să-l strige pe Onoda și să-i spună că împăratul era îngrijorat din pricina lui.

L-a găsit în patru zile.

Suzuki a rămas o vreme cu Onoda în junglă. Acesta era singur deja de mai bine de un an, așa că s-a bucurat să-l primească pe tânăr, fiind disperat să afle dintr-o sursă japoneză sigură ce se întâmplase în lumea din afară. Cei doi au devenit oarecum prieteni.

Suzuki l-a întrebat pe Onoda ce-l făcuse să rămână în junglă și să continue lupta. Răspunsul acestuia a fost simplu: primise ordinul de „a nu se preda niciodată“, așa că a stat. Își petrecuse aproape treizeci de ani îndeplinind un ordin. Onoda l-a întrebat pe Suzuki cum de un „băiat hipiot“ ca el s-a hotărât să-l caute. Suzuki i-a spus că a plecat din Japonia hotărât să găsească trei lucruri: pe Onoda, un urs panda și pe Omul Zăpezilor. În ordinea asta.

Doi bărbați care s-au întâlnit în cele mai ciudate împrejurări: doi aventurieri bine intenționați

urmându-și niște visuri iluzorii, un Don Quijote și un Sancho Panza japonezi, blocați în gropile umede din jungla filipineză, imaginându-se eroi, deși erau singuri, nu aveau nimic și nu făceau nimic. Onoda își sacrificase deja o mare parte din viață unui război fantomă. Suzuki avea să renunțe și el la viața sa. A murit după câțiva ani în munții Himalaya, căutându-l pe Omul Zăpezilor, după ce i-a găsit pe Hiroo Onoda și pe ursul panda.

Oamenii aleg adesea să dedice părți consistente din viețile lor unor cauze aparent inutile sau distructive. La o primă vedere, aceste cauze par absurde. E greu să ne imaginăm că Onoda a fost în vreun fel fericit în timpul celor treizeci de ani petrecuți în junglă — a supraviețuit hrănindu-se cu insecte și rozătoare, a dormit în noroi și a ucis civili deceniu după deceniu. Sau să înțelegem de ce a plecat Suzuki într-un pelerinaj spre propria moarte, fără bani, tovarăși de drum sau alt scop în afară de găsirea unui Yeti imaginar.

Și totuși, Onoda avea să declare mai târziu în decursul vieții sale că nu regretă nimic. A susținut că era mândru de alegerile sale și de timpul petrecut în Lubang. S-a declarat mândru că avusese șansa de a-și fi dedicat o parte însemnată din viață servirii unui imperiu inexistent. Dacă Suzuki ar fi supraviețuit, ar fi declarat ceva asemănător: că a făcut exact ce trebuia să facă și că nu regretă nimic.

Acești doi bărbați și-au ales modalitatea în care să sufere. Hiroo Onoda a ales să sufere din loialitate față de un imperiu mort. Suzuki a ales să sufere pentru

aventură, indiferent cât de periculos ar fi fost. În cazul amândurora, suferința a *însemnat* ceva; a servit unei cauze mai mari. Și pentru că a însemnat ceva, ei au fost capabili să o suporte, ba poate chiar să se bucure de ea.

Dacă suferința este inevitabilă, dacă problemele nu pot fi evitate, atunci întrebarea pe care ar trebui să ne-o punem nu este „Cum pot opri suferința?“, ci „*De ce* sufăr — care este rostul suferinței mele?“.

Hiroo Onoda s-a întors în Japonia în 1974, devenind un fel de celebritate în țara lui. A fost plimbat pe la toate emisiunile posturilor de radio; politicienii s-au înghesuit să-i strângă mâna; a publicat o carte, ba a primit chiar și o mare sumă de bani din partea guvernului.

Însă ce a găsit când a revenit în Japonia l-a oripilat: o cultură de consum, capitalistă, superficială, care pierduse orice tradiție a onoarei și sacrificiului în spiritul cărora fusese educată generația lui.

Onoda a încercat să se folosească de celebritatea sa bruscă pentru a promova valorile Vechii Japonii, însă era complet surd la noua societate japoneză. A fost privit mai mult ca o ciudățenie decât ca un gânditor serios — un japonez care ieșise dintr-o capsulă a timpului, spre uluirea tuturor, ca o relicvă dintr-un muzeu.

Și, culmea culmilor, Onoda a ajuns mult mai deprimat decât fusese vreodată în cei treizeci de ani petrecuți în junglă. Acolo viața lui măcar avusese un sens, un rost. Acolo suferința lui

fusese suportabilă, ba chiar cumva plăcută. Însă în Japonia, într-o țară pe care el o vedea populată acum de hipioți și femei ușoare îmbrăcate după moda vestică, s-a confruntat cu un adevăr inevitabil: lupta lui nu însemnase nimic. Japonia pentru care trăise și luptase nu mai exista. Greutatea acestui adevăr l-a străpuns mai brutal decât un glonț. Pentru că suferința lui nu însemnase nimic, adevărul a devenit limpede precum cristalul: treizeci de ani irosiți de pomană.

Așa că, în 1980, Onoda și-a făcut bagajele și s-a mutat în Brazilia, unde a rămas până la sfârșitul zilelor sale.

„Ceapa" conștientă de sine

Conștiința de sine este ca o ceapă. Are multe straturi; cu cât o decojești mai adânc, cu atât te va face să plângi în momente nepotrivite.

Să spunem că primul strat este simpla înțelegere a emoțiilor. „Acum mă simt fericit." „Asta mă face să mă simt trist." „Asta îmi dă speranță."

Din păcate, mulți oameni sunt complet neajutorați chiar și la acest prim nivel al conștiinței. Știu sigur, pentru că sunt unul dintre ei. Eu și soția mea jucăm uneori un joc de du-te-vino cam așa:

EA. Care e problema?
EU. Nicio problemă. E totul în regulă.

EA. Nu, e ceva. Spune-mi ce este.
EU. Sunt bine. Serios.
EA. Eşti sigur? Pari supărat.
EU, *cu rânjetul meu nervos*. Serios? Nu, pe bune, chiar sunt bine.

(*Treizeci de minute mai târziu...*)
EU... Şi de asta mă scoate din minţi! Se poartă de parcă nici n-aş exista jumătate din timp.

Avem cu toţii puncte emoţionale moarte. Adesea acestea au de-a face cu emoţiile despre care ni s-a spus în copilărie că nu sunt în regulă. E nevoie de ani de practică şi efort pentru a deveni eficace în identificarea punctelor noastre moarte şi în exprimarea corespunzătoare a emoţiilor afectate. Dar merită tot efortul, fiind o problemă de o importanţă capitală.

Al doilea strat al cepei este abilitatea de-a ne întreba *de ce* simţim anumite emoţii.

Întrebările de tipul *de ce* sunt dificile şi adesea e nevoie de luni sau chiar ani până primesc un răspuns consistent şi precis. Mulţi dintre noi trebuie să apeleze la un vreun fel de terapeut doar pentru a auzi aceste întrebări formulate pentru prima oară. Aceste întrebări sunt importante deoarece clarifică ce înseamnă succes sau eşec pentru noi. De ce te simţi furios? Fiindcă ai eşuat în atingerea unui scop? De ce te simţi letargic şi neinspirat? Din cauză că nu te simţi suficient de bun?

Stratul punerii sub semnul întrebării ne ajută să înţelegem cauza iniţială a emoţiilor care ne copleşesc.

Odată înţeleasă cauza, se presupune că vom putea face ceva să schimbăm lucrurile.

Dar mai există un strat, şi mai profund. Un strat plin de lacrimi. Cel de-al treilea strat este cel al valorilor personale: *de ce* consider cutare întâmplare un succes sau un eşec? După ce criterii aleg să mă evaluez pe mine însumi? După ce standarde mă judec pe mine şi pe cei din jurul meu?

Acest nivel, ce necesită întrebări şi analiză constante, este incredibil de greu de atins. Dar este şi cel mai important, întrucât valorile noastre determină natura problemelor noastre, iar natura problemelor noastre determină calitatea vieţii noastre.

Valorile stau la baza întregii noastre identităţi şi a tuturor acţiunilor noastre. Dacă alegem valori inutile, dacă nu definim eficient succesul/eşecul, atunci tot ce se sprijină pe aceste valori — gândurile, emoţiile, sentimentele de zi cu zi — nu va funcţiona. Orice simţim şi gândim despre o situaţie ţine în cele din urmă de cât de importantă o percepem a fi pentru noi.

Majoritatea oamenilor sunt lamentabili în formularea unor răspunsuri precise la întrebările de tipul *de ce*, fapt care-i împiedică să atingă un nivel mai profund de cunoaştere a propriilor valori. Desigur, s-ar putea să *spună* că preţuiesc onestitatea şi prietenia sinceră, pentru ca mai apoi să te mintă pe la spate ca să se simtă ei mai bine. Oamenii se pot percepe pe ei înşişi ca însinguraţi. Dar când îi întrebi *de ce* se simt singuri, au tendinţa de a căuta o cale prin care să-i acuze pe ceilalţi — toţi ceilalţi sunt răi, sau nu sunt

suficient de relaxați și inteligenți ca să-i înțeleagă — și cu asta au amânat încă o dată să-și confrunte problemele în loc să le rezolve.

Mulți oameni numesc asta conștiință de sine. Totuși, dacă ar fi capabili să meargă mai adânc pentru a-și cunoaște valorile pe care se bazează, ar înțelege că analiza lor inițială s-a bazat pe evitarea responsabilității față de propriile probleme, mai curând decât pe definirea precisă a problemei. Ar înțelege că și-au bazat deciziile pe obținerea unor momente de euforie, nu pe dobândirea fericirii autentice.

Dar și cei mai mulți dintre mentorii dezvoltării personale ignoră acest nivel profund al conștientizării de sine. Ei se adresează unor oameni nefericiți pentru că nu sunt bogați, cărora le vând tot felul de sfaturi pentru a se îmbogăți, ignorând întrebările importante legate de valorile de bază ale acestor oameni: *De ce* simt oamenii aceștia că trebuie să fie bogați de fapt? Cum aleg să măsoare succesul/eșecul personal? Oare chiar sunt nefericiți din cauză că nu conduc un Bentley sau mai degrabă din cauza uneia dintre valorile lor?

Mare parte din aceste sfaturi operează la un nivel superficial, încercând să-i facă pe oameni să se simtă bine pe termen scurt, în timp ce problemele autentice, de lungă durată, rămân nerezolvate. Percepțiile și emoțiile se pot schimba, dar valorile inerente și sistemul de definire al acestora rămân aceleași. Acesta nu este un progres real. E doar o altă cale de-a obține mai multe momente euforice.

Să priveşti înăuntrul tău cu sinceritate şi să te iei la întrebări este un proces dificil. Presupune formularea unor întrebări al căror răspuns ne va face să ne simţim inconfortabil. Din experienţa mea, cu cât e mai inconfortabil răspunsul, cu atât sunt mai multe şanse să fie adevărat.

Opriţi-vă un moment şi gândiţi-vă la ceva ce vă sâcâie cu adevărat. Întrebaţi-vă *de ce* vă sâcâie chestiunea respectivă. Probabil că răspunsul e legat de vreo formă de eşec. Apoi întrebaţi-vă de ce percepeţi acest eşec ca fiind „adevărat". Dar dacă eşecul nu este de fapt adevărat? Dacă l-aţi perceput eronat?

Vă dau un exemplu recent din viaţa mea:

> „Mă enervează că fratele meu nu-mi răspunde la mesaje şi e-mailuri."
>
> *De ce?*
>
> „Fiindcă simt că nu-i pasă de mine."
>
> *De ce pare adevărată această percepţie?*
>
> „Fiindcă, dacă ar fi vrut să aibă o relaţie cu mine, şi-ar fi rupt zece secunde din timp ca să interacţioneze cu mine."
>
> *De ce simţi că lipsa interacţiunii cu el reprezintă un eşec?*
>
> „Pentru că suntem fraţi şi ar trebui să avem o relaţie bună!"

Aici apar două aspecte: o valoare la care ţin şi modalitatea în care măsor progresul meu spre atingerea acestei valori. Valoarea: fraţii ar trebui să aibă o relaţie bună. Modul de măsurare: contactul telefonic

sau prin e-mail — asta dă măsura succesului meu în rol de frate. Ataşamentul meu faţă de acest sistem de măsurare mă face să simt că am dat greş, iar asta îmi strică uneori dimineţile de sâmbătă.

Reluând acest raţionament, putem săpa şi mai adânc:

> *De ce e musai ca fraţii să aibă o relaţie bună?*
> „Fiindcă sunt parte dintr-o familie, iar familiile trebuie să fie unite!"
> *De ce pare adevărată această afirmaţie?*
> „Fiindcă familia trebuie să fie pe primul loc!"
> *De ce pare o afirmaţie adevărată?*
> „Fiindcă este «normal» şi «sănătos» să fii apropiat de ai tăi, iar eu nu am parte de aşa ceva."

În acest schimb de întrebări şi răspunsuri, mie îmi este clar care este valoarea inerentă — o relaţie bună cu fratele meu — dar am probleme cu modul în care evaluez această valoare. Am rebotezat-o „apropiere", dar sistemul de măsurare nu s-a schimbat cu adevărat: evaluez în continuare succesul meu în rol de frate în funcţie de frecvenţa contactului — dar mă şi compar, după aceleaşi criterii, cu oamenii din jurul meu. Toţi ceilalţi (cel puţin aşa pare) au o relaţie strânsă cu membrii familiilor lor, numai eu nu. Deci e clar că ceva nu e în regulă cu mine.

Dar dacă, de fapt, mă evaluez pe mine şi viaţa mea după un standard greşit? Poate că există şi alte adevăruri, pe care eu nu le iau în considerare? Poate că nu

e musai să fiu *aproape* de fratele meu pentru a avea o relație bună, *valoroasă* pentru mine. Poate că e nevoie doar de respect reciproc (care există). Sau poate că eu caut încredere reciprocă (și aceasta există). Poate că aceste *standarde* sunt măsuri mai bune pentru evaluarea relației dintre frați decât numărul de mesaje pe care ni le trimitem.

E destul de logic; simt că e adevărat. Dar tot mă doare că eu și fratele meu nu suntem mai apropiați. Și nu reușesc nicicum să transform sentimentul ăsta în ceva pozitiv. E o realizare pe care nu o pot transforma într-un prilej de a mă lăuda pe mine. Uneori, frații — chiar și cei care se iubesc — nu au relații apropiate, dar e în regulă așa. Nu e ușor de acceptat, dar e în regulă. Adevărul obiectiv despre situațiile în care te afli este mai puțin important decât felul în care percepi situațiile, felul în care alegi să le evaluezi și cum le valorizezi. Problemele s-ar putea să fie inevitabile, dar *sensul* lor nu este. Sensul problemelor noastre îl putem controla în funcție de modalitatea în care alegem să ne gândim la ele, standardul după care alegem să le evaluăm.

Probleme de rock-star

În 1983, un tânăr chitarist talentat a fost dat afară în cea mai urâtă manieră din trupa în care cânta. Trupa tocmai semnase un contract și urma să înregistreze primul album. Chitaristul a fost dat pe ușă afară cu

doar câteva zile înainte de intrarea în studio — fără avertismente, fără discuții, fără întorsături dramatice; pur și simplu l-au trezit într-o dimineață și i-au înmânat un bilet de autobuz cu destinația acasă.

Pe drumul de la New York la Los Angeles, chitaristul a fost, bineînțeles, frământat de întrebări: Cum s-a putut întâmpla una ca asta? Unde am greșit? Ce voi face de-acum? Contractele cu case de discuri nu picau din cer, în special pentru trupele de metal gălăgios aflate la început de drum. Oare tocmai irosise o șansă unică?

Până a ajuns la Los Angeles, chitaristul renunțase să se mai plângă și era determinat să înființeze o trupă nouă. Noua lui trupă urma să aibă un asemenea succes că foștii lui colegi aveau să regrete pentru totdeauna decizia luată. Avea să ajungă atât de celebru, încât foștii colegi urmau să suporte zeci de ani aparițiile sale la televizor, vocea lui la radio, afișele cu poza sa pe străzi și articole despre el în presă. Ei aveau să-și ducă traiul lor jalnic pe undeva, să-și încarce instrumentele în mașini după amărâtele lor de concerte în cluburi, grași și beți împreună cu nevestele lor urâte, în vreme ce el avea să isterizeze mulțimile pe stadioane, în concerte transmise în direct la televiziune. Avea să se scalde în lacrimile trădătorilor săi, șterse picătură cu picătură cu bancnote de o sută de dolari noi-nouțe, imaculate.

Și cu asta, chitaristul s-a pus pe treabă de parcă ar fi fost posedat de un demon muzical. A petrecut luni de zile recrutând cei mai buni muzicieni pe care i-a

găsit — cu mult mai buni decât cei din fosta trupă. A scris zeci de cântece și a repetat sistematic. Furia clocotitoare i-a alimentat ambiția; răzbunarea a devenit muza lui. După câțiva ani, trupa nouă a semnat un contract, iar după încă un an a scos un prim album cu un succes fulminant.

Numele chitaristului este Dave Mustaine, iar noua lui trupă este Megadeth, o formație de heavy-metal legendară astăzi. Megadeth a vândut peste 25 de milioane de discuri și a concertat de mai multe ori în jurul lumii. Mustaine este considerat azi unul dintre cei mai sclipitori și mai influenți muzicieni din istoria muzicii heavy-metal.

Din păcate, trupa din care a fost dat afară este Metallica, formație ce a vândut peste 180 de milioane de albume în întreaga lume. Metallica este considerată de mulți una dintre cele mai mari trupe rock din toate timpurile.

Acesta este motivul pentru care Mustaine, într-un interviu foarte sincer luat în 2003, afirma cu lacrimi în ochi că nu se poate abține să se considere *în continuare* un ratat. În mintea lui rămâne muzicianul dat afară de la Metallica, în ciuda tuturor realizărilor sale ulterioare.

Suntem maimuțe. Ne credem sofisticați nevoie mare cu aparatele noastre de prăjit pâine și pantofii de designer, dar suntem doar niște maimuțe frumos îmbrăcate. Și pentru că suntem maimuțe, ne comparăm instinctual cu ceilalți, cu care intrăm în competiție pentru statut. Întrebarea nu este *dacă* ne

evaluăm în funcție de ceilalți, ci *după ce standard* o facem?

Dave Mustaine, conștient sau nu, și-a ales drept criteriu al evaluării de sine succesul și popularitatea comparativ cu cele atinse de Metallica. Atât de dureroasă a fost eliminarea lui din cadrul acestei trupe, că și-a stabilit drept criteriu al aprecierii valorii și carierei sale „succesul în comparație cu cel atins de Metallica".

Deși a reușit să transforme un eveniment dureros în ceva pozitiv, înființarea trupei Megadeth, decizia de a-și măsura realizările raportându-se la succesul trupei Metallica a continuat să-i provoace suferință și după zeci de ani. Banii, fanii și premiile nu l-au ajutat să scape de sentimentul de ratare.

Unor oameni ca noi, situația lui Dave Mustaine s-ar putea să le pară amuzantă. Vorbim de un om cu milioane de dolari în cont, sute de mii de fani înnebuniți după el, o carieră în domeniul care i-a plăcut cel mai mult, dar *încă* resentimentar din cauză că amicii lui de-acum douăzeci de ani sunt mai celebri decât el.

Ne pare amuzant deoarece credem în alte valori decât Mustaine și ne măsurăm viața în funcție de alte standarde. Probabil că noi folosim niște standarde mai apropiate de „Nu vreau să muncesc pentru un șef pe care-l detest", „Mi-ar plăcea să câștig suficienți bani cât să-mi trimit copilul la o școală bună" sau „M-aș bucura să nu sfârșesc undeva într-o gură de canalizare". Judecând după aceste repere, Mustaine se bucură de un succes nebun, de neimaginat. Dar după

standardele *sale*, „A fi mai popular și a avea mai mult succes decât Metallica", e un ratat.

Valorile noastre determină standardele după care ne măsurăm pe noi și pe ceilalți. Onoda a rezistat aproape treizeci de ani în jungla de la Lubang din cauză că pentru el loialitatea față de împărat era o valoare importantă. Dar aceeași valoare l-a făcut să fie nefericit după ce s-a întors în Japonia. Motivația lui Mustaine de-a ajunge să fie mai bun decât Metallica l-a ajutat să-și construiască o carieră muzicală de succes. Dar același standard al succesului l-a torturat mai târziu, în ciuda succesului de care s-a bucurat.

Dacă vrei să-ți modifici percepția asupra problemelor tale, trebuie să-ți modifici valorile sau modul în care măsori succesul/eșecul.

Să analizăm un alt exemplu, al altui muzician care a fost dat afară dintr-o trupă. Povestea lui amintește în mod straniu de povestea lui Mustaine, deși s-a petrecut cu două decenii mai devreme.

Se întâmpla în 1962, când o nouă trupă din Liverpool, Anglia, tocmai începea să facă valuri. Trupa purta un nume ciudat, iar membrii săi aveau niște tunsori pe măsură de ciudate, însă muzica lor era în mod cert bună, iar industria muzicală începuse în sfârșit să-i remarce.

Trupa era compusă din John, solistul vocal și compozitorul; Paul, basistul romantic cu figură de copilaș; George, chitaristul rebel. Plus percuționistul.

Era considerat cel mai arătos din gașcă — fetele erau înnebunite după el, iar revistele se întreceau în a

publica fotografii cu el. Era, totodată, și cel mai serios dintre cei patru. Nu consuma droguri. Avea o prietenă stabilă. Mai mult, câțiva oameni importanți considerau că *el* trebuia să fie figura trupei, nu John sau Paul.

Numele său era Pete Best. În 1962, după semnarea primului lor contract, ceilalți trei membri ai trupei Beatles s-au întâlnit în secret și i-au cerut managerului trupei, Brian Epstein, să-l concedieze pe Pete. Epstein a amânat cât a putut decizia. Pete îi era simpatic, așa că a ignorat solicitarea, sperând că cei trei se vor răzgândi.

După câteva luni, cu doar trei zile înainte de înregistrarea primului disc, Epstein l-a chemat în cele din urmă pe Best în biroul său. Impresarul l-a anunțat cât se poate de direct că trebuia să se care și să-și caute altă trupă. Nu i-a oferit niciun argument, nicio explicație, nicio vorbă de alinare — l-a anunțat doar că ceilalți voiau să plece, așa că multă sănătate și la revedere.

Beatles l-au înlocuit pe Best cu un ciudat pe nume Ringo Starr. Ringo era ceva mai în vârstă și avea un nas mare și ciudat. Ringo a fost de acord să-și facă aceeași tunsoare hidoasă ca John, Paul și George, insistând să compună cântece despre caracatițe și submarine. Ceilalți au zis desigur, dă-i bătaie, de ce nu?

La șase luni după concedierea lui Best, a explodat beatlemania, iar John, Paul, George și Ringo au devenit unii dintre cei mai celebri oameni de pe planetă.

În timpul ăsta, Best a căzut, bineînțeles, într-o depresie profundă și și-a petrecut zilele făcând ce ar face orice englez dacă-i dai cât de cât un motiv: a băut.

Restul anilor șaizeci nu au fost deloc blânzi cu Pete Best. Până în 1965, i-a dat în judecată pe doi dintre membrii Beatles pentru calomnie, în timp ce proiectele sale muzicale au eșuat lamentabil. Apoi, în 1968, a încercat să se sinucidă, decizie de la care l-a întors maică-sa. Viața lui a ajuns un dezastru.

Best n-a avut parte de aceeași poveste ca Dave Mustaine prin care să se salveze. N-a ajuns un superstar internațional și nici n-a câștigat milioane de dolari. Și totuși, în multe sensuri, a ajuns mai bine decât Mustaine. Într-un interviu din 1994, Best declara: „Sunt mai fericit decât aș fi fost vreodată cu Beatles".

Ce mama naibii?

Best a explicat că excluderea sa din cadrul trupei Beatles a dus în cele din urmă la întâlnirea cu viitoarea sa soție. Apoi i s-au născut cei doi copii. I s-au modificat valorile. A început să-și cântărească viața altfel. Celebritatea și gloria ar fi fost drăguțe, desigur — însă el a decis că pentru el era mai important ce avea deja: o familie mare și iubitoare, un mariaj stabil, o viață simplă. Și-a continuat cariera de percuționist, a concertat în Europa, a înregistrat albume până după anul 2000. Deci ce a pierdut cu adevărat? Doar o tonă de atenție și admirație, pe când ceea ce a câștigat a fost mult mai important pentru el.

Astfel de povești de viață ne arată că unele valori și sisteme de evaluare sunt mai bune decât altele. Unele

duc la probleme mai bune, de regulă mai uşor de rezolvat. Altele la probleme mai urâte, de regulă mai greu rezolvat.

Valori de doi bani

Există o serie de valori des întâlnite ce generează probleme cu adevărat urâte — probleme ce abia de mai pot fi rezolvate. Să le trecem rapid în revistă:

1. *Plăcere*. Plăcerea e minunată, dar transformată în valoare după care îţi ghidezi viaţa este oribilă. Întrebaţi orice dependent de droguri unde l-a dus căutarea plăcerii. Întrebaţi o adulterină care şi-a distrus familia şi şi-a pierdut copiii dacă plăcerea i-a adus fericirea după care tânjea. Întrebaţi un bărbat care a mâncat până era să crape dacă plăcerea l-a ajutat să-şi rezolve problemele. Plăcerea este un zeu fals. Cercetările arată că oamenii care îşi concentrează energia pe plăceri superficiale ajung mai anxioşi, mai instabili din punct de vedere emoţional şi mai deprimaţi. Plăcerea este cea mai superficială formă de satisfacţie existenţială, fiind aşadar cel mai uşor de obţinut şi de pierdut.
   Şi totuşi, ni se vinde plăcere, non-stop. Suntem blocaţi pe plăcere. O folosim ca să ne amorţim şi să ne distragem atenţia. Deşi necesară în viaţă (în anumite doze), plăcerea nu este suficientă de una singură.

Plăcerea nu este cauza fericirii, ci mai curând efectul ei. Ea apare în mod natural ca efect secundar atunci când rezolvi celelalte chestiuni (celelalte valori și standarde de măsurare).

2. *Succesul material.* Mulți oameni își măsoară valoarea personală în funcție de câți bani câștigă, ce marcă de mașină conduc sau cât de verde este peluza din fața casei în comparație cu a vecinilor.
   Cercetările au descoperit că, după ce sunt asigurate nevoile fizice de bază (mâncare, adăpost etc.), corelația dintre fericire și succesul lumesc se apropie rapid de zero. Așadar, dacă ești leșinat de foame și trăiești pe străzi în India, zece mii de dolari în plus pe an vor influența masiv fericirea ta. Dar dacă ocupi un loc confortabil în clasa de mijloc a unei țări dezvoltate, zece mii de dolari în plus pe an nu prea vor conta — adică te vei speti degeaba peste program și în weekenduri.
   O altă problemă cu prețuirea exagerată a succesului material o reprezintă riscul de-a trece în plan secund alte valori, precum onestitatea, nonviolența și compasiunea. Oamenii care se definesc nu prin comportamentul lor, ci prin acumularea de simboluri ale statutului nu sunt doar superficiali, ci probabil și niște nenorociți.
3. *A avea întotdeauna dreptate.* Creierele noastre sunt niște mașinării ineficiente. Facem frecvent presupuneri greșite, calculăm eronat

probabilitățile, picăm în capcana erorilor de raționament și luăm decizii în baza toanelor noastre emoționale. Oamenii greșesc cam tot timpul, așa că, dacă trebuie să ai tot timpul dreptate ca să simți că ai o viață de succes — ei bine, îți va fi foarte greu să raționalizezi toate minciunile în favoarea ta.

În realitate, persoanele care își extrag aprecierea de sine din a avea dreptate pe orice subiect ridică o barieră ce-i împiedică să învețe din greșeli. Le lipsește abilitatea de-a privi din alte perspective și de-a empatiza cu ceilalți. Sunt închiși față de informațiile noi și importante. Mult mai util este să-ți asumi ignoranța și faptul că nu știi chiar atât de multe. Așa rămâi neatașat față de credințele superstițioase sau slab documentate și creezi premisele unei dispoziții constante de creștere și învățare.

4. *A rămâne pozitiv.* Mai există și categoria celor ce-și măsoară viața după abilitatea de-a rămâne pozitivi față de aproape orice. Ți-ai pierdut locul de muncă? Minunat! Iată o oportunitate să-ți explorezi pasiunile. Te-a înșelat soțul cu sora ta? Eh, măcar așa afli ce însemni pentru cei din jurul tău. Ți-a murit copilul de cancer de gât? Nu mai trebuie să plătești taxele de colegiu!

„A privi partea însorită a vieții" e un principiu sănătos, fără doar și poate, dar adevărul este că uneori viața e de rahat, iar lucrul cel mai

sănătos pe care-l poți face în momentele urâte este să recunoști asta.

Negarea emoțiilor negative duce la experimentarea unor emoții negative mai profunde și de mai lungă durată, precum și la disfuncție emoțională. Să ai tot timpul o atitudine pozitivă este o formă de evitare, nu o soluție validă la problemele vieții — probleme care, de altfel, dacă ți-ai ales inteligent valorile și sistemul de evaluare, ar trebui să-ți dea forță și să te motiveze.

E destul de simplu: lucrurile pot merge prost, oamenii ne pot supăra, se pot întâmpla accidente. Tot atâtea lucruri ce ne pot face să ne simțim de cacao. Dar e în regulă așa. Emoțiile negative sunt o componentă necesară a sănătății emoționale. A nega negativitatea înseamnă a *perpetua* problemele, nu a le rezolva.

Șmecheria cu emoțiile negative e următoarea — 1) trebuie să le exprimi într-o manieră acceptabilă social și rezonabilă; 2) trebuie să le exprimi în armonie cu valorile tale. Un exemplu simplu: una dintre valorile mele este nonviolența, măsurată după un standard simplu, cum ar fi să nu lovesc pe nimeni; de aceea, când mă înfurii pe cineva, îmi exprim furia, dar am grijă să nu-i ard una peste moacă adversarului meu. O idee cam radicală, știu. Dar problema nu este furia. Furia e naturală; e parte din viață. Ba chiar putem spune că în multe situații este destul de

sănătoasă (amintiți-vă că emoțiile sunt doar o formă de feedback).

Vedeți, problema este lovirea oamenilor în figură. Nu furia. Furia este doar mesagerul pumnului. Nu dați vina pe mesager. Dați vina pe pumnul meu (în figura voastră).

Forțându-ne să rămânem pozitivi mereu, negăm realitatea problemelor noastre de viață. Negându-ne problemele, ne răpim șansa de a le rezolva și de a fi fericiți. Problemele conferă sens și rost vieții. A evita problemele înseamnă a duce o existență lipsită de sens (chiar dacă o numim plăcută).

Pe termen lung, vom fi mai fericiți dacă vom alerga la un maraton decât dacă vom mânca o prăjitură cu ciocolată. Creșterea unui copil ne face mai fericiți decât rezolvarea unui joc video. Pornirea unei mici afaceri împreună cu niște prieteni, în condițiile în care abia supraviețuim de la o lună la alta, ne face mai fericiți decât achiziționarea unui computer nou. Aceste activități sunt stresante, obositoare și adesea neplăcute. Presupun înfruntarea problemelor pe bandă rulantă. Dar reprezintă unele dintre momentele cele mai fericite și mai pline de sens dintr-o viață. Implică durere, luptă, ba chiar furie și deznădejde — dar, odată îndeplinite, ni se umezesc ochii când privim în urmă și le povestim nepoților despre ele.

Cum a spus Freud cândva: „Într-o zi, vei privi în urmă și anii de luptă ți se vor părea cei mai frumoși".

Iată de ce valori ca plăcerea, succesul material, a avea întotdeauna dreptate, a rămâne pozitiv sunt nişte idealuri neinspirate. Unele dintre cele mai minunate momente dintr-o viaţă *nu* sunt plăcute, *nu* implică succes, *nu* implică a avea dreptate, *nu* implică a fi pozitiv.

Important este să te bazezi pe valori şi standarde sănătoase, pentru că plăcerea şi succesul vor veni în mod firesc. Ele sunt efectele secundare ale valorilor bune. Luate separat, sunt doar nişte momente superficiale de euforie.

Definirea valorilor bune şi proaste

Valorile bune sunt 1) bazate pe realitate; 2) constructive din punct de vedere social şi 3) imediate şi controlabile.

Valorile proaste sunt 1) iraţionale; 2) distructive din punct de vedere social şi 3) fără impact imediat şi incontrolabile.

Onestitatea este o valoare bună deoarece ai control complet asupra ei, reflectă realitatea şi este benefică celorlalţi (chiar dacă uneori este neplăcută). Popularitatea, în schimb, este o valoare proastă. Dacă asta e valoarea ta şi dacă standardul de măsurare ales presupune să fii cel mai popular personaj de la petrecere, atunci mare parte din ce se întâmplă se află în afara controlului tău: nu poţi şti cine va mai veni la petrecere şi probabil că pe jumătate dintre cei prezenţi

nici nu-i vei fi cunoscut înainte de petrecere. În al doilea rând, valoarea/standardul nu se bazează pe realitate: te poţi *simţi* popular sau nepopular, dar de fapt nu ai nici cel mai mic indiciu despre ce gândesc cu adevărat ceilalţi despre tine (notă paralelă: de regulă, persoanele care se tem de ceea ce cred ceilalţi despre ele se tem de fapt ca nu cumva toate gândurile urâte pe care le nutresc faţă de sine să se reflecte în ceilalţi).

Câteva exemple de valori bune, sănătoase: onestitatea, inovaţia, vulnerabilitatea, curajul de-a te apăra, curajul de a-i apăra pe ceilalţi, respectul de sine, curiozitatea, caritatea, modestia, creativitatea.

Câteva exemple de valori proaste, nesănătoase: dominarea prin manipulare sau violenţă, sexul la întâmplare, a te simţi bine tot timpul, a fi în centrul atenţiei tot timpul, a nu fi singur, a fi plăcut de toată lumea, a fi bogat de dragul de-a fi bogat, a sacrifica animale mici unor zei păgâni.

Veţi observa că valorile bune, sănătoase vin din interior. Creativitatea sau modestia este ceva ce poate fi experimentat imediat. Pentru a le trăi, trebuie doar să-ţi reorientezi mintea în direcţia lor. Sunt valori imediate şi controlabile, ce te angajează într-un raport cu lumea aşa cum este, nu cum ţi-ai dori să fie.

Valorile proaste sunt de obicei dependente de evenimente exterioare — să zbori cu avionul particular, să ţi se spună tot timpul că ai dreptate, să deţii o proprietate în Bahamas, să mănânci tort în timp ce ţi-o sug trei stripteuze. Valorile proaste, deşi amuzante şi plăcute uneori, se află în afara controlului nostru şi

căile prin care obținem satisfacția sunt adesea distructive social și iraționale.

Valorile sunt o chestiune ce ține de priorități. *Oricine* și-ar dori un tort bun sau o casă în Bahamas. Importante sunt prioritățile. Care sunt valorile pe care le pui pe primul plan și care prin urmare îți influențează cel mai mult deciziile?

În cazul lui Hiroo Onoda, cele mai înalte valori pentru el erau loialitatea și servirea Imperiului Japonez. O valoare care puțea mai rău decât o bucată de sushi uitată la soare, în caz că nu v-ați dat seama citind povestea lui. O valoare ce i-a creat lui Hiroo probleme dintre cele mai urâte — mai precis, a rămas blocat pe o insulă unde a supraviețuit cu gândaci și viermi timp de treizeci de ani. Ah, și s-a simțit obligat să ucidă și civili nevinovați. Așa că, în ciuda faptului că Hiroo se considera un om de succes care și-a trăit viața după niște standarde personale dintre cele mai înalte, cred că suntem cu toții de acord că a dus o viață stupidă — nimeni dintre noi n-ar schimba locul cu el dacă ar avea ocazia și nici nu i-ar lăuda acțiunile.

Dave Mustaine a avut parte de celebritate și glorie, dar nu a reușit să se scape de sentimentul că este un ratat. Din cauză că a adoptat o valoare de doi bani bazată pe comparația arbitrară cu succesul celorlalți. Valoarea în care a ales să creadă l-a pricopsit cu niște probleme îngrozitoare, cum ar fi „Trebuie să mai vând 150 de milioane de albume și *abia apoi* totul va fi bine în viața mea“ și „Următorul meu turneu va trebui să se desfășoare doar pe stadioane“ — acestea au fost

problemele pe care şi-a imaginat că trebuie să le rezolve pentru a fi fericit. Nu ne miră că nu a fost.

Pete Best, pe de altă parte, a oferit o surpriză de proporţii. Deprimat şi suferind din cauză că a fost dat afară din trupa Beatles, Best a reuşit în timp să-şi reprioritizeze valorile şi să-şi evalueze viaţa într-o lumină nouă. Asta i-a permis să ajungă un om fericit şi sănătos, cu o viaţă uşoară şi o familie minunată — lucruri pe care, ironic, cei de la Beatles s-au chinuit zeci de ani să le obţină sau să le păstreze.

Când ne ghidăm după valori proaste — adică cu standarde nepotrivite nouă şi celorlalţi — nu facem decât să ne pese de lucruri de care n-ar trebui să ne pese, lucruri care de fapt ne fac viaţa mai urâtă. Alegând valori bune, reuşim să ne reorientăm atenţia spre lucruri mai bune — spre lucruri care contează, care ne aduc bunăstare şi generează efecte secundare precum fericire, plăcere şi succes.

Pe scurt, asta înseamnă adevărata „dezvoltare personală“: prioritizarea unor valori mai bune, selectarea unor lucruri mai bune de care să ne pese. Când îţi pasă de lucruri mai adecvate ţie, ai parte de probleme mai bune. Iar probleme mai bune înseamnă o viaţă mai bună.

Restul acestei cărţi este dedicată descrierii a cinci valori contraintuitive despre care eu cred că sunt cele mai benefice. Toate cele cinci valori se înscriu în mecanismul „legii inverse“, despre care am discutat anterior, în sensul că sunt „negative“. Toate presupun *confruntarea* unor probleme profunde, nu evitarea lor

cu ajutorul momentelor de euforie. Aceste cinci valori sunt deopotrivă neconvenţionale şi inconfortabile. Dar, pentru mine, sunt cu adevărat revelatorii.

Prima, pe care o vom analiza în următorul capitol, este o formă radicală de responsabilitate: a-ţi asuma responsabilitatea pentru orice ţi se întâmplă în viaţă, indiferent din vina cui. Cea de-a doua este nesiguranţa: conştientizarea propriei ignoranţe şi cultivarea îndoielii constante în privinţa propriilor credinţe. Următoarea este eşecul: disponibilitatea de-a descoperi propriile defecte şi greşeli, astfel încât acestea să poată fi ulterior îndreptate. A patra este respingerea: capacitatea de-a spune şi de-a auzi un nu, prin care un om defineşte clar ce este dispus să accepte şi ce nu este dispus să accepte în viaţa lui. Ultima valoare este contemplarea propriei dispariţii. Este esenţială, întrucât atenţia sporită faţă de propria moarte este poate singurul lucru capabil să menţină toate celelalte valori într-o perspectivă corespunzătoare.

Capitolul 5
Tu alegi întotdeauna

Imaginaţi-vă că vă pune cineva pistolul la tâmplă, ameninţându-vă cu moartea, pe voi şi familiile voastre, dacă nu alergaţi 42 de kilometri în mai puţin de cinci ore.

Cam nasol.

Acum imaginaţi-vă că v-aţi cumpărat nişte pantofi frumoşi de sport şi echipament de alergare, v-aţi antrenat riguros timp de câteva luni pentru primul vostru maraton, pe care l-aţi dus la capăt în aplauzele familiei şi prietenilor apropiaţi.

Probabil unul dintre cele mai memorabile momente din viaţa voastră.

Tot 42 de kilometri. Exact aceeaşi persoană. Exact aceeaşi durere traversând aceleaşi pulpe. Dar când ai ales liber şi te-ai pregătit, a fost un eveniment glorios, un reper al vieţii tale. Când ţi-a fost impus, când ai fost obligat să o faci, a fost una dintre cele mai terifiante şi mai dureroase experienţe din viaţa ta.

Uneori, singurul lucru ce face diferenţa între o problemă dureroasă şi una importantă este sentimentul *alegerii* şi al responsabilităţii personale.

Atunci când eşti nefericit într-o situaţie, există mari şanse să fii aşa deoarece simţi că parte din

situație nu se află sub controlul tău — că există o problemă pe care nu o poți rezolva, o problemă lansată asupra ta fără consimțământul tău.

Sentimentul că ne-am ales singuri problemele ne face să ne simțim mai puternici. Când simțim că problemele noastre au fost băgate cu forța în viața noastră, ne simțim victimizați și nefericiți.

Alegerea

William James a avut probleme. Probleme foarte serioase.

S-a născut într-o familie înstărită, însă a avut probleme de sănătate foarte grave chiar de la naștere: o problemă la ochi l-a lăsat temporar orb în copilărie; o afecțiune a stomacului i-a produs vomă excesivă, obligându-l să adopte un regim alimentar ciudat și extrem de riguros; a avut probleme cu auzul; dureri de spate atât de puternice că uneori nu se putea ridica în picioare zile întregi.

Din cauza acestor probleme de sănătate, James și-a petrecut majoritatea timpului acasă. Prieteni prea mulți nu avea și nici la școală nu era deosebit de strălucit. Își petrecea zilele pictând. Era singura îndeletnicire care îi plăcea și la care simțea că se pricepe.

Însă, din nefericire, era singurul care credea că se pricepe la pictură. La maturitate, nu i-a cumpărat nimeni lucrările. Pe măsură ce treceau anii, tatăl său

(un prosper om de afaceri) a început să-l ridiculizeze pentru lenea şi lipsa lui de talent.

Între timp, fratele său mai mic, Henry James, a ajuns un romancier faimos în toată lumea, iar sora lui, Alice James, s-a descurcat onorabil tot ca scriitoare. William era ciudatul familiei, oaia neagră.

Tatăl său, într-o încercare disperată de a-i salva viitorul, şi-a folosit relaţiile pentru a-l înscrie la Harvard Medical School. Era ultima lui şansă, l-a înştiinţat tatăl pe fiu. Dacă o dădea în bară şi acum, chiar nu mai avea nicio speranţă.

Dar James nu s-a simţit liniştit sau confortabil nici la Harvard. Medicina nu-l atrăsese niciodată. Cât a stat acolo, s-a simţit un şarlatan. În definitiv, dacă el nu era capabil să se descurce cu propriile probleme, cum îşi imagina că va fi într-o zi capabil să-i ajute pe alţii? Într-o zi, după o vizită la secţia de psihiatrie, James nota meditativ în jurnal că simte că are mai multe în comun cu pacienţii decât cu medicii.

După câţiva ani, spre nemulţumirea tatălui său, James a părăsit şcoala medicală. Dar în loc să înfrunte furia tatălui său, a decis să plece departe: s-a înscris voluntar într-o expediţie antropologică în pădurea tropicală amazoniană.

Vorbim de anii 1860, când călătoria transcontinentală era dificilă şi periculoasă. Dacă aţi jucat vreodată în copilărie jocul video *Oregon Trail*, să ştiţi că seamănă destul de bine, incluzând dizenteria, boii înecaţi şi toate celelalte.

Oricum, James a ajuns până la Amazon, unde începea adevărata aventură. Surprinzător, dar sănătatea lui fragilă l-a susținut pe tot parcursul drumului. Însă, odată ajuns la destinație, s-a îmbolnăvit rapid de variolă și aproape că și-a găsit sfârșitul în junglă.

Apoi au revenit durerile de spate, atât de intense, că abia se putea deplasa. A ajuns piele și os din cauza variolei, imobilizat din pricina spatelui, lăsat singur în mijlocul Americii de Sud (restul expediției a continuat fără el), fără să știe cum să ajungă acasă — oricum, o călătorie care ar fi durat luni de zile și probabil i-ar fi adus sfârșitul.

Dar cumva a reușit să se întoarcă în New England, unde a fost întâmpinat de un tată (și mai) dezamăgit. Tânărul nici nu mai era de-acum atât de tânăr — avea aproape treizeci de ani, tot nu avea o meserie, eșuase în orice își propusese, trupul lui îl trăda tot timpul și nu părea că va fi vreodată mai bine. Situația era dezastruoasă, în pofida avantajelor și oportunităților oferite de viață. Singurele constante ale vieții sale păreau a fi suferința și dezamăgirea. James s-a prăbușit într-o depresie severă și a început să aibă tendințe suicidare.

Dar, într-o noapte, în timp ce citea lucrările filosofului Charles Peirce, James s-a hotărât să facă un mic experiment. A notat în jurnal că urma să petreacă un an considerând că este 100% responsabil pentru tot ce se întâmplă în viața lui, indiferent ce. În perioada asta urma să facă orice îi stătea în putere pentru a-și schimba viața, indiferent de cât de probabil ar fi părut eșecul. Dacă într-un an nu se îmbunătățea nimic,

atunci era limpede că nu avea nicio putere asupra vieţii lui, pe care ar fi fost mai bine să o încheie.

Concluzia? William James a devenit părintele psihologiei americane. Lucrările lui au fost traduse în toate limbile pământului, fiind considerat unul dintre cei mai influenţi intelectuali/filosofi/psihologi ai generaţiei lui. A ajuns să predea la Harvard şi să ţină conferinţe pe tot cuprinsul Statelor Unite şi în Europa. S-a căsătorit şi a făcut cinci copii (unul dintre ei, Henry, a ajuns un biograf celebru, laureat al Premiului Pulitzer). James s-a referit la experimentul său ca la o „renaştere", atribuindu-i *tot* ceea ce a reuşit ulterior în viaţă.

Există un lucru simplu din care izvorăşte toată dezvoltarea noastră personală. Conştientizarea faptului că fiecare dintre noi este responsabil pentru tot ce se întâmplă în viaţa lui, indiferent care sunt circumstanţele exterioare.

Noi nu putem controla întotdeauna ce se întâmplă în viaţa noastră. Dar putem controla *întotdeauna* modul în care interpretăm ce ni se întâmplă şi modul în care alegem să reacţionăm la ceea ce ni se întâmplă.

Conştienţi sau nu, noi suntem întotdeauna responsabili pentru experienţele noastre. Este imposibil să nu fim. A alege să *nu* interpretăm conştient evenimentele vieţii noastre este tot o modalitate de interpretare a evenimentelor vieţii noastre. A alege să *nu* reacţionăm la evenimentele din viaţa noastră este tot un răspuns. Şi dacă te calcă un nebun cu maşina sau se răstoarnă peste tine un autobuz plin de copii

de școală primară, este tot *responsabilitatea ta* să interpretezi sensul acestor întâmplări și să alegi un răspuns.

Ne place sau nu, noi jucăm *întotdeauna* un rol activ în ce se întâmplă în viața noastră și cu noi, în general. Interpretăm întotdeauna sensul tuturor momentelor și evenimentelor vieții. Alegem întotdeauna valorile după care ne trăim viața și standardele după care evaluăm tot ce ni se întâmplă. De multe ori, același eveniment poate fi și bun, și rău, în funcție de felul în care alegem să-l evaluăm.

Ideea e că alegem *întotdeauna*, chiar dacă suntem sau nu conștienți. Întotdeauna.

În realitate, revenim la ideea că în viață nu se poate să nu-ți pese de absolut nimic. Este imposibil. De ceva tot trebuie să ne pese. A nu-ți păsa de *nimic* înseamnă totuși a-ți păsa de *ceva*.

Adevărata întrebare este: Care sunt lucrurile de care alegem să ne pese? Care sunt valorile în baza cărora alegem să acționăm? Care sunt standardele după care alegem să ne evaluăm viața? Sunt alegerile noastre *bune* — valori și standarde bune?

Responsabilitatea/Vina falsă

Cu niște ani în urmă, când eram mult mai tânăr și necopt, am publicat o postare pe blog care se încheia cu ceva de genul „Cum a spus un mare filosof cândva: «Multă putere înseamnă și multă responsabilitate»".

Suna bine şi autoritar. Nu-mi aminteam cine o spusese, iar căutările pe Google nu m-au ajutat cu nimic, dar am publicat-o oricum. Prea se potrivea.

La vreo zece minute după publicare, a apărut primul comentariu: „Cred că «marele filosof» pe care l-ai citat este Unchiul Ben din *Spider-Man*".

Cum a spus cândva un alt mare filosof: „Pfui!"

„Multă putere înseamnă şi multă responsabilitate." Ultimele cuvinte ale Unchiului Ben înainte de-a fi ucis degeaba pe o stradă plină de oameni, de un hoţ pe care Peter Parker îl lasă să scape. *Acel* mare filosof.

Totuşi, am auzit cu toţii acest citat. E repetat peste tot — de regulă la modul ironic şi după vreo şapte beri. Este unul dintre citatele acelea perfecte care te fac să pari foarte inteligent, fără a-ţi spune nimic nou, chiar dacă nu te-ai mai gândit niciodată la asta.

„Multă putere înseamnă şi multă responsabilitate."

E adevărat. Dar există o variantă mai bună, una cu *adevărat* profundă. Trebuie doar să inversăm substantivele: „Multă responsabilitate înseamnă şi multă putere".

Cu cât alegem să acceptăm mai multă responsabilitate în viaţa noastră, cu atât mai multă putere vom avea asupra vieţii noastre. Acceptarea responsabilităţii pentru problemele noastre reprezintă aşadar primul pas către rezolvarea lor.

Am cunoscut cândva un tip care era convins că nu-l plac femeile din cauză că e prea scund. Era educat, interesant, arătos — în principiu, o partidă — însă

credința lui că-l ocolesc femeile din cauză că e prea scund era de nezdruncinat.

Și, din cauză că *el* se simțea prea scund, nici nu prea se ostenea să iasă din casă și să cunoască femei. În puținele ocazii în care a făcut-o, s-a agățat de cel mai mic detaliu din comportamentul fetei cu care stătea de vorbă pentru a se convinge că respectiva nu-l place, chiar dacă nu era deloc așa. Vă puteți imagina ce viață amoroasă dezastruoasă avea.

Ce nu înțelegea omul nostru era că *el* însuși alesese valoarea care-i făcea rău: înălțimea. Femeile, credea el, sunt atrase doar de înălțime. Așa că, orice ar fi făcut, era un bărbat distrus.

Era neîncrezător în sine tocmai din pricina valorii în care a ales să creadă. O problemă cu adevărat nasoală: nu era suficient de înalt într-o lume croită pentru (credea el) oameni înalți. Ar fi putut să-și aleagă valori mult mai bune după care să se ghideze în viața amoroasă: „Vreau să mă întâlnesc doar cu femei care mă plac pentru ceea ce sunt" ar fi fost un punct de pornire mult mai bun — un standard ce pune accent pe onestitate și acceptare. Dar el n-a ales aceste valori. Cel mai probabil nici nu era conștient că își *alege* valorile (sau că *poate* să o facă). El era singurul responsabil pentru problemele sale, chiar dacă nu era conștient de asta.

A continuat să se plângă: „Dar nu am de ales!", i-a spus unui barman. „Nu pot să fac nimic! Femeile sunt orgolioase și superficiale și n-or să mă placă niciodată!" Sigur, de vină sunt *absolut toate femeile* că un

bărbat superficial, care se autocompătimeşte, este greu de plăcut. Evident.

Mulți oameni ezită să-și asume responsabilitatea pentru problemele lor deoarece au impresia că a fi *responsabil* pentru problemele tale înseamnă a fi *vinovat* pentru ele.

În cultura noastră, responsabilitatea şi vina sunt adesea confundate. Dar ele nu sunt unul şi acelaşi lucru. Dacă dau peste tine cu maşina, sunt şi vinovat şi, cel mai probabil, responsabil din punct de vedere legal, şi trebuie să compensez cumva fapta în fața ta. Şi dacă a fost un accident, tot responsabil sunt. Aşa funcționează vina în societatea noastră: dacă greşeşti, trebuie să-ți repari greşeala. Şi aşa şi trebuie să fie.

Dar există şi probleme ce *nu apar* din vina noastră, dar care intră în responsabilitatea noastră.

Dacă într-o dimineață găseşti un nou-născut pe treptele casei tale, *vina* nu este a ta, dar tu eşti *responsabil* pentru viața lui. Tu trebuie să decizi ce e de făcut. Şi orice vei alege (să-l păstrezi, să scapi de el, să-l ignori, să-l dai la câini), vor exista probleme care vor apărea în urma deciziei tale — pentru care tot tu vei fi responsabil.

Judecătorii nu-şi aleg cazurile. Judecătorul care primeşte un caz nu este vinovat de infracțiunea judecată, nu a fost martor şi nici nu a fost afectat în vreun fel de cele întâmplate, dar este totuşi *responsabil*. Judecătorul este cel care decide care sunt consecințele; el sau ea trebuie să identifice standardul după care va fi măsurată infracțiunea şi să se asigure că va fi aplicat.

Suntem responsabili pentru întâmplări ce nu se produc întotdeauna din vina noastră. Așa e viața.

Iată o cale prin care putem distinge între cele două concepte. Vina e la timpul trecut. Responsabilitatea este la timpul prezent. Vina este rezultatul unor decizii consumate. Responsabilitatea este rezultatul deciziilor din prezent, din fiecare clipă. Tu alegi să citești asta. Tu alegi să reflectezi asupra conceptelor. Poate faptul că ideile mele ți se par lipsite de substanță este vina *mea*, dar responsabilitatea concluziilor pe care le tragi de aici *îți* aparține. Nu este *vina* ta că eu am decis să scriu propoziția asta, dar tu ești responsabil dacă alegi (sau nu) să o citești.

Una e să acuzi pe cineva pentru situația în care te afli și cu totul altceva să spui că persoana respectivă este responsabilă pentru situația ta. Nimeni nu este niciodată responsabil pentru situația în care te afli. Poate că mulți oameni pot fi vinovați pentru nefericirea ta, dar nimeni în afară de tine nu este *responsabil* de faptul că ești nefericit. Pentru că *tu* alegi întotdeauna cum vezi lucrurile, cum reacționezi la ele și ce preț pui pe ele. Tu alegi standardul după care îți evaluezi experiențele.

Prima mea iubită m-a părăsit foarte spectaculos. Mă înșela cu profesorul ei. A fost minunat. Și când spun minunat, vreau să spun că am simțit că primesc 253 de pumni în stomac. Mai rău, când am deschis fățiș subiectul, ea m-a părăsit imediat pentru el. Trei ani împreună aruncați într-o clipită pe apa sâmbetei.

Luni în şir după asta m-am simţit nefericit. Cum era de aşteptat. Şi am considerat că ea este responsabilă pentru nefericirea mea. Chestie care, credeţi-mă pe cuvânt, nu m-a dus prea departe. Doar m-a făcut să mă simt şi mai nefericit.

Vedeţi, nu o puteam controla. Indiferent de câte ori am sunat-o, de câte ori am ţipat la ea, am implorat-o să se împace cu mine, de câte ori i-am făcut vizite surpriză şi alte chestii ciudate şi iraţionale de fost iubit, emoţiile şi acţiunile nu i le-am putut controla. În cele din urmă, ea era *vinovată* pentru nefericirea mea, dar nu a fost nicio clipă *responsabilă* pentru ce simţeam eu. Eu eram cel responsabil.

La un moment dat, după valuri de lacrimi și alcool, am început să gândesc diferit și am înțeles că, deși ea făcuse ceva oribil pentru care purta toată vina, numai eu puteam fi responsabil pentru redobândirea fericirii mele. Ea nu avea să apară din senin și să repare lucrurile. Cel care trebuia să le repare eram eu.

Adoptând această abordare, s-au întâmplat câteva lucruri. Mai întâi, am început să-mi schimb obiceiurile. Am început să fac mişcare fizică şi să petrec mai mult timp cu prietenii (pe care îi ignorasem). Am început să cunosc intenționat alți oameni. Am plecat într-o călătorie lungă de studii în afara granițelor și m-am înscris în programe de voluntariat. Şi, treptat, am început să mă simt mai bine.

(Apropo, probabil că iubita m-a părăsit parţial şi din cauza acestei mentalităţi în care ea era

„responsabilă pentru emoțiile mele". Mai multe despre asta peste două capitole.)

Apoi, după aproximativ un an, a început să se întâmple ceva amuzant. Privind retrospectiv la relația noastră, am început să observ probleme pe care nu le sesizasem, probleme pentru care *Eu* eram vinovat și pe care *Eu* le-aș fi putut rezolva. Am înțeles că nu fusesem un iubit chiar așa grozav și că oamenii nu-și înșală pur și simplu partenerii dacă nu sunt nefericiți dintr-un motiv sau altul.

Nu spun că asta scuză ce a făcut ea — deloc. Dar recunoașterea propriilor greșeli m-a ajutat să înțeleg că poate nu fusesem o victimă inocentă, așa cum crezusem. Că jucasem și eu un rol activ în perpetuarea acelei relații nefericite. În definitiv, oamenii care formează un cuplu tind să aibă aceleași valori. Dacă eu am fost atât de mult timp cu cineva cu valori atât de defecte, ce spune asta despre mine și valorile mele? Am învățat, cu greu, că dacă cei cu care intri în relații sunt egoiști și te rănesc, atunci probabil și tu ești tot așa, doar că nu conștientizezi asta.

Retrospectiv, am reușit să observ semnale ale caracterului fostei mele iubite, indicii pe care am ales să le ignor sau să le trec cu vederea la vremea în care eram împreună. *Asta* a fost vina mea. Privind în urmă, am văzut că nici eu nu fusesem tocmai Iubitul Anului pentru ea. De fapt, fusesem chiar rece și arogant de multe ori; alteori mă comportasem de parcă prezența ei în viața mea era o garanție, îi ignorasem opiniile și o rănisem. *Aceste* lucruri sunt tot vina mea.

Greşelile mele justifică greşelile ei? Nu. Dar chiar şi aşa, mi-am asumat responsabilitatea de-a nu mai face niciodată aceleaşi greşeli şi de-a nu mai ignora niciodată semnele, pentru a mă asigura că nu o să mai suport niciodată aceleaşi consecinţe. Mi-am asumat responsabilitatea de-a mă strădui să-mi îmbunătăţesc relaţiile cu femeile din acest punct de vedere. Şi azi pot spune bucuros că am reuşit. N-am mai fost părăsit de iubite infidele, n-am mai trecut prin plăcerea de a lua 253 de pumni în stomac. Mi-am asumat responsabilitatea problemelor mele şi am lucrat asupra lor. Mi-am asumat responsabilitatea rolului meu în acea relaţie nesănătoasă şi am schimbat lucrurile în bine pentru viitoarele relaţii.

Şi ştiţi ce? Să fiu părăsit de fosta mea iubită a fost una dintre cele mai dureroase experienţe, dar şi una dintre experienţele cele mai importante şi mai de impact din viaţa mea. Mi-a inspirat o etapă de semnificativă dezvoltare personală. Am învăţat mai mult dintr-o singură problemă decât din zeci de succese la un loc.

Tuturor ne place să ne asumăm responsabilitatea pentru succes şi fericire. Ba mai mult, adesea *disputăm* responsabilitatea pentru fericire şi succes. Dar mult mai importantă este asumarea responsabilităţii pentru problemele noastre, deoarece de acolo învăţăm cu adevărat. Acolo se produce adevărata evoluţie. Când dai vina pe ceilalţi, doar îţi faci rău.

Răspunsul la tragedie

Dar ce putem spune despre întâmplările cu adevărat groaznice? Cei mai mulți dintre noi sunt dispuși să-și asume responsabilitatea când vine vorba despre probleme profesionale sau când se uită prea mult la televizor în loc să se joace cu copiii sau să fie mai productivi. Dar când vorbim de tragedii cu adevărat oribile, trag semnalul de alarmă şi coboară din tren la prima. Unele lucruri sunt prea dureroase pentru a ne asuma responsabilitatea pentru ele.

Totuşi, să ne gândim: intensitatea unui eveniment nu modifică adevărul acestuia. Când eşti tâlhărit, de pildă, e limpede că nu e vina ta. Nu s-ar supune nimeni de bunăvoie unei asemenea întâmplări. Dar în exemplul cu copilaşul abandonat pe scări, eşti imediat responsabil într-o situație de viață şi de moarte. Iei măsuri? Intri în panică? Te blochezi? Anunți poliția? Încerci să uiți şi să te prefaci că nu s-a întâmplat? Tot atâtea decizii şi reacții pentru care eşti responsabil. Nu a fost decizia ta să fii jefuit, dar este responsabilitatea ta să te descurci cu consecințele emoționale şi psihologice (şi legale) ale acestei experiențe.

În 2008, talibanii au preluat controlul Swat Valley, o zonă izolată din nord-estul Pakistanului. Acolo au aplicat rapid regulile lor musulmane extreme. Au interzis televizorul. Filmele. Au interzis femeilor să iasă neînsoțite de bărbați pe stradă. Au interzis fetelor să meargă la şcoală.

În 2009, o elevă de unsprezece ani, pe nume Malala Yousafzai, a început să protesteze față de interdicția de a merge la școală. A continuat să meargă la școală, punându-și astfel în pericol propria viață, cât și pe cea a tatălui ei. În plus, a participat și la conferințele susținute în orașele vecine. A scris pe internet: „Cum îndrăznesc talibanii să-mi interzică dreptul la educație?"

În 2012, când avea paisprezece ani, a fost împușcată în față în timp ce se întorcea cu un autobuz acasă. Un taliban mascat, înarmat cu o pușcă, a intrat în autobuz și a întrebat: „Cine este Malala? Spuneți-mi, altfel omor pe toată lumea". Malala s-a legitimat (o decizie excepțională în sine), iar bărbatul a împușcat-o în cap sub ochii tuturor.

Malala a intrat în comă și a fost la un pas de moarte. Talibanii au declarat public că, în caz că supraviețuiește, o vor ucide, și pe ea, și pe tatăl ei.

Malala trăiește și azi. Vorbește în continuare despre violența și opresiunea asupra femeilor din țările musulmane, de data asta din postura unui autor de bestseller. În 2014, a primit Premiul Nobel pentru Pace pentru eforturile ei. Se pare că glonțul primit în plină figură n-a făcut decât să-i sporească audiența și să o facă mai curajoasă. Cât de simplu ar fi fost să se resemneze și să spună „Nu pot să fac nimic" sau „Nu am nicio alternativă". În mod ironic, asta ar fi fost tot opțiunea ei. Dar ea a ales opusul.

Acum câțiva ani, am publicat pe blogul meu câteva idei din capitolul de față, iar un bărbat a lăsat un

comentariu. Îmi spunea că sunt ignorant şi superficial, adăugând că nu înţeleg cu adevărat problemele vieţii sau ce înseamnă să fii responsabil. Mai spunea că fiul său murise recent într-un accident de circulaţie. Mă acuza că nu înţeleg ce înseamnă durerea adevărată şi că sunt un nemernic dacă sugerez că el este responsabil pentru durerea pe care o simte în urma decesului fiului său.

Într-adevăr, bărbatul acela avusese parte de mult mai multă suferinţă decât majoritatea oamenilor. Moartea fiului său nu fusese decizia lui, cum nu era nici vina lui că se întâmplase această tragedie. Se trezise pur şi simplu cu responsabilitatea, evident şi de înţeles nedorită, adaptării la această pierdere. Însă, în ciuda acestei situaţii, era totuşi responsabil pentru emoţiile, credinţele şi acţiunile sale. Maniera în care reacţiona la moartea fiului său era decizia lui. Durerea de un fel sau altul este inevitabilă pentru noi toţi, dar fiecare are şansa de-a alege ce înseamnă suferinţa pentru el. Simplul fapt de-a susţine că *nu* a avut de ales şi că pur şi simplu îşi voia fiul înapoi era tot o decizie — doar o cale dintre multele în care putea alege să folosească acea suferinţă.

Nu i-am spus nimic din toate acestea, desigur. Eram mult prea îngrozit şi mă gândeam că, da, probabil că subiectul mă depăşea cu mult şi n-aveam habar despre ce vorbesc. Este unul dintre riscurile meseriei mele. O problemă pe care am ales-o de bunăvoie. Şi pentru care sunt responsabil.

Inițial, m-am simțit oribil. Dar apoi, după câteva minute, am început să mă înfurii. Obiecțiile lui aveau prea puțin de-a face cu ce spuneam eu de fapt, mi-am zis. Ce naiba? Doar pentru că nu mi-a murit un copil nu înseamnă că n-am cunoscut la rândul meu suferința groaznică.

Dar am ales să aplic propriul sfat. Eu aleg problema. Aș fi putut să mă enervez și să mă cert cu el, să încerc să-l „depășesc" în suferință cu propria mea suferință, ceea ce ne-ar fi făcut pe amândoi să părem stupizi și insensibili. Sau puteam să aleg o soluție mai bună, cum ar fi să-mi exersez răbdarea, să-mi înțeleg mai bine cititorii și să mă gândesc la bărbatul acesta de fiecare dată când mai scriam despre durere și traumă. Am ales această variantă.

I-am răspuns doar că îmi pare rău pentru pierderea lui. Atât. Ce altceva se poate spune?

Genetica și bagajul cu care ne naștem

În 2013, BBC a adunat șase adolescenți diagnosticați cu tulburare obsesiv-compulsivă (TOC) și i-a urmărit în procesul de terapie intensivă prin care erau ajutați să-și depășească gândurile nedorite și comportamentele repetitive.

Imogen, o fată de șaptesprezece ani, simțea o nevoie compulsivă de a lovi ușor toate suprafețele pe care călca; dacă nu făcea asta, era invadată de gânduri oribile despre moartea familiei sale. Josh simțea

nevoia de-a face totul cu ambele părți ale corpului — să dea mâna cu ambele palme, să mănânce cu ambele mâini, să treacă un prag cu ambele picioare și așa mai departe. Dacă nu își „egaliza“ cele două părți ale corpului, suferea atacuri de panică severe. Și, în fine, Jack, obsedat de microbi, care refuza să iasă din casă fără mănuși, fierbea apa înainte să o bea și refuza să mănânce orice nu era curățat și preparat de el însuși.

TOC este o tulburare neurologică și genetică cumplită ce nu poate fi vindecată. În cel mai fericit caz, pacientul învață să trăiască cu ea. Dar asta, cum vom vedea imediat, presupune adaptarea valorilor personale.

Primul lucru pe care psihiatrii din cadrul proiectului l-au spus tinerilor a fost că trebuie să accepte imperfecțiunile dorințelor lor compulsive. Concret, într-unul din exemple, Imogen trebuia să încerce să accepte posibilitatea ca familia ei să moară în condiții cumplite fără ca ea să poată face ceva în acest sens; mai simplu spus, trebuia să accepte că ce i se întâmplă nu este vina ei. Lui Josh i s-a cerut să accepte că pe termen lung „egalizarea“ tuturor acțiunilor sale îi distruge viața mai mult decât o pot face atacurile de panică ce apar din când în când. Iar lui Jack i s-a reamintit că, indiferent ce ar face, microbi există peste tot și este imposibil să se apere de infecțiile pe care le pot produce.

Scopul era acela de a-i face pe copii să înțeleagă că valorile lor nu sunt raționale — că, în realitate, valorile nici nu sunt alese de ei, ci impuse de tulburare — și

că, dacă se ghidează după aceste valori iraționale, asta îi va împiedica să funcționeze normal.

În etapa următoare, adolescenții erau încurajați să identifice o valoare mai importantă decât cea implicată în TOC asupra căreia să se concentreze. În cazul lui Josh, asta însemna posibilitatea de-a nu-și ascunde permanent tulburarea față de prietenii și familia sa, perspectiva unei vieți sociale normale, funcționale. Pentru Imogen, era ideea de-a prelua controlul asupra gândurilor și emoțiilor sale și de-a fi din nou fericită. Pentru Jack, era abilitatea de-a ieși din casă perioade mai lungi de timp fără a experimenta episoade traumatizante.

Cu noile valori în minte, adolescenții au început niște exerciții intense de desensibilizare care îi forțau să trăiască în acord cu noile valori. Au urmat atacuri de panică, lacrimi; Jack lovea tot felul de obiecte, după care se spăla imediat pe mâini. Dar până la finalul proiectului, au fost înregistrate progrese majore. Imogen nu mai simțea nevoia să lovească ușor toate suprafețele pe care călca. „Încă mai există niște monștri undeva în adâncul minții mele și probabil că vor exista întotdeauna, dar sunt tot mai tăcuți de-acum", spunea ea. Josh era capabil să petreacă douăzeci și cinci sau chiar treizeci de minute fără să „egalizeze" comportamentul celor două părți ale corpului. Iar Jack, care a înregistrat probabil cele mai mari progrese, reușea acum să iasă la restaurant și să bea din sticle și pahare fără să le spele mai întâi. Jack a și rezumat foarte bine ce a învățat: „Nu am ales

eu viața asta; nu am ales eu această tulburare absolut îngrozitoare. Dar pot să aleg cum trăiesc cu ea; *trebuie* să aleg cum să trăiesc cu ea".

Mulți dintre oamenii născuți cu un defect, că vorbim de TOC, nanism sau orice altceva, simt că le-a fost interzis accesul la ceva foarte valoros. Simt că nu pot face absolut nimic în privința asta, așa că evită să-și asume responsabilitatea situației în care se află. „Nu eu mi-am ales genele astea de tot rahatul, așa că nu e vina mea că lucrurile merg aiurea", spun ei.

Și e adevărat că nu e vina lor.

Dar asta nu înseamnă că nu e responsabilitatea lor.

În timpul colegiului, am avut o fantezie un pic absurdă cum că aș putea deveni jucător profesionist de poker. Am câștigat bani și chestii și m-am distrat, dar după aproape un an de jucat serios, m-am lăsat. Un stil de viață ce presupune să stai treaz toată noaptea, cu ochii în computer, să câștigi mii de dolari pe care să-i pierzi a doua zi, nici nu mi se potrivea și nu mi s-a părut nici cea mai sănătoasă sau stabilă din punct de vedere emoțional metodă de a-mi câștiga existența. Dar perioada în care am jucat poker a avut o influență surprinzător de profundă asupra vizunii mele despre viață.

Frumusețea pokerului e că, deși este un joc de noroc, rezultatele pe termen lung nu țin de noroc. Un jucător care a prins o mână proastă de cărți poate să-l bată pe unul cu cărți extraordinare. Sigur, cele mai multe șanse le are cel cu cărți bune, dar victoria finală este determinată de — da, ați ghicit — *deciziile* pe care le ia fiecare jucător pe parcursul partidei.

Eu aşa văd şi viaţa. Primim o mână de cărţi. Unii primesc cărţi mai bune, alţii mai slabe. Să ne agăţăm de cărţile primite şi de sentimentul că am fost traşi pe sfoară e uşor, însă jocul adevărat stă în deciziile pe care le luăm plecând de la cărţile din mâna noastră, riscurile pe care ni le asumăm şi consecinţele cu care alegem să trăim. Oamenii care iau în mod constant cele mai bune decizii în situaţia în care se află sunt cei care riscă, şi în partidele de poker, şi în viaţă. Şi nu e vorba neapărat de cei care au primit cele mai bune cărţi.

Există oameni care suferă psihic şi emoţional din cauza unor deficienţe neurologice şi/sau genetice. Dar asta nu schimbă cu nimic situaţia. Sigur, ei au moştenit cărţi slabe şi nu au nicio vină pentru asta. Aşa cum bărbatul scund care îşi dorea să iasă în oraş cu o fată nu avea nicio vină că este scund. Sau cum victima unei tâlhării nu are nicio vină că este tâlhărită. Însă responsabilitatea este a lor. Aleg să solicite ajutor psihiatric, să meargă la terapie sau să nu facă nimic, decizia le aparţine lor în cele din urmă. Există oameni traumatizaţi de copilării nefericite. Există oameni abuzaţi, violaţi, înşelaţi fizic, emoţional, financiar. Nu poartă vina problemelor şi dificultăţilor lor, dar sunt totuşi responsabili — *întotdeauna* — să meargă înainte în ciuda problemelor cu care se confruntă şi să ia cele mai bune decizii de care sunt capabili în situaţiile în care se află.

Să fim oneşti. Dacă ar fi să-i adunăm pe *toţi* oamenii care suferă de tulburări psihice, care se luptă cu

depresia sau cu gândurile suicidare, au fost neglijați sau abuzați, au trecut printr-o tragedie sau au pierdut pe cineva drag, au supraviețuit unor probleme de sănătate grave, unor accidente sau traume — dacă ar fi să-i aduni pe *toți acești oameni* la un loc, probabil că asta ar însemna întreaga planetă, deoarece în viață nu scapă nimeni fără câteva cicatrici.

Sigur, unii au de-a face cu probleme mai grave decât alții. Iar unii oameni sunt cu adevărat victime în împrejurări îngrozitoare. Oricât ne-ar deranja sau ne-ar tulbura lucrul acesta, ecuația responsabilității individuale nu se schimbă cu nimic.

Moda victimizării

Confuzia dintre responsabilitate și vină le permite oamenilor să-și paseze unii altora responsabilitatea rezolvării propriilor probleme. Această abilitate de-a evita responsabilitatea prin învinovățirea celorlalți este și o modalitate de a trăi momente de euforie și sentimentul că totul li se cuvine.

Din nefericire, unul dintre efectele secundare ale internetului și rețelelor sociale este înlesnirea ca niciodată a acestei posibilități de pasare a responsabilității — fie și parțial — spre alte grupuri și persoane. Mai mult, acest tip de joc vină/rușine a devenit foarte popular; în unele cercuri este considerat chiar „cool". Expunerea publică a „injustiției" atrage mult mai multă atenție și răspuns emoțional

decât restul evenimentelor din cadrul rețelelor sociale, recompensând persoanele dispuse să se simtă mereu victime cu cantități tot mai mari de atenție și simpatie.

„Moda victimizării“ e foarte populară atât la dreapta, cât și la stânga spectrului social contemporan, atât printre bogați, cât și printre săraci. S-ar putea să trăim primul moment istoric în care fiecare grup demografic se simte simultan victimizat pe nedrept. Și toată lumea e indignată și face pe victima.

În momentul acesta, *oricine* se simte ofensat de *ceva* — că vorbim de introducerea unei cărți despre rasism în bibliografia unui curs universitar, despre interzicerea comercializării brazilor de Crăciun într-un mall sau despre faptul că au crescut cu jumătate de procent taxele la fondurile de investiții — oricine simte că a fost oprimat într-un fel sau altul, fiind deci îndreptățit să se indigneze și să primească o oarecare atenție.

Mass-media încurajează și perpetuează acest tip de reacție deoarece, în definitiv, este benefic afacerilor. Scriitorul și analistul media Ryan Holiday numește asta „pornografia indignării“: în loc să exprime poveștile și problemele reale, presa consideră că este mai ușor (și mai profitabil) să identifice evenimente ușor ofensatoare pe care să le distribuie audienței generale pentru a provoca indignare, după care redistribuie reacțiile de indignare ale unui segment de populație într-o manieră care va provoca indignare unui alt segment de populație. Acest mecanism

provoacă un fel de ecou al aberațiilor între două facțiuni imaginare, distrăgând atenția generală de la problemele reale ale societății. Nu e de mirare că, din punct de vedere politic, suntem mai divizați ca niciodată.

Cea mai mare problemă legată de moda victimizării e că distrage atenția de la *adevăratele* victime. Ca în povestea băiatului care striga că vine lupul. Cu cât e mai mare numărul celor care susțin că sunt victimele unor ofense minore, cu atât ne este mai greu să distingem adevăratele victime.

Oamenii dezvoltă dependență pentru sentimentul de ofensare deoarece le oferă un moment de euforie; te simți *bine* când ai dreptate și ești tot timpul superior din punct de vedere moral. Cum spunea Tim Kreider, caricaturist politic, în rubrica sa din *New York Times*: „Indignarea e la fel ca orice lucru care ne face plăcere, dar pe termen lung ne roade din interior. Ba e chiar mai perfidă decât alte vicii, întrucât nu conștientizăm că ne face plăcere".

În democrație și societatea liberă se întâmplă să avem de-a face și cu oameni care nu ne plac neapărat. E pur și simplu un preț pe care trebuie să-l plătim — ba putem spune chiar că e ideea pe care se bazează acest sistem. Dar se pare că tot mai mulți oameni uită asta.

Trebuie să ne alegem cu grijă luptele, încercând totodată să empatizăm puțin cu cei pe care îi numim dușmani. Ar trebui să abordăm știrile și presa cu o doză sănătoasă de scepticism și să evităm să-i

etichetăm pe cei cu care nu suntem de acord. Ar trebui să punem accentul pe valori precum onestitatea, încurajarea transparenței și a îndoielii înaintea unor valori precum a avea tot timpul dreptate, a ne simți bine și a ne răzbuna. Aceste valori „democratice" sunt mai greu de păstrat în vacarmul lumii în care trăim. Dar chiar și-așa, trebuie să ne asumăm responsabilitatea și să le cultivăm. De asta s-ar putea să depindă chiar viitoarea noastră stabilitate politică.

Nu există „cum"

Mulți dintre cei care citesc asta s-ar putea să spună „Bine, dar cum?". Înțeleg că mă ghidez după valori de tot rahatul, că evit responsabilitatea pentru problemele mele și că sunt un mic nenorocit care crede că lumea ar trebui să se învârtă în jurul meu și al micilor mele neplăceri — dar *cum* să mă schimb?

Iar la asta eu răspund, folosind cea mai bună mimică a lui Yoda* cu putință, în felul următor: „Faci sau nu faci; nu există «cum»".

Deja alegi, în fiecare minut al zilei, de ce vrei să-ți pese, așadar, schimbare înseamnă pur și simplu să alegi alte lucruri de care să-ți pese.

Chiar *atât* de simplu este. Doar că nu e ușor.

Nu e ușor fiindcă la început te vei simți un ratat, un escroc, un tontălău. Te vei enerva. Îți vei ieși din fire.

* Personajul înțeleptului din saga *Star Wars*.

Te vei stropşi la soţia ta, la prieteni sau la tatăl tău în timpul acestui proces. Efecte secundare ale schimbării valorilor, ale schimbării lucrurilor de care îţi pasă. Sunt inevitabile.

Este simplu, dar foarte, foarte greu.

Să analizăm o parte din efectele secundare. Te vei simţi nesigur; îţi garantez asta. „Oare chiar trebuie să renunţ la asta? Fac bine ce fac?“ Când renunţi la o valoare de care ai depins ani în şir, te simţi dezorientat, ca şi cum n-ai mai şti ce e rău şi ce e bine. E greu, dar aşa e normal să fie.

Mai departe, te vei simţi un ratat. Jumătate din viaţă te-ai evaluat după standardul vechi, aşa că, atunci când vei schimba priorităţile, standardul şi nu te vei mai comporta cum o făceai, nu vei mai găsi metoda ta veche şi sigură de evaluare şi asta te va face să te simţi un păcălici, un nimeni. Şi asta e normal, chiar dacă neplăcut.

Şi, desigur, vei avea parte de respingeri. Multe dintre relaţiile tale au fost construite în jurul valorilor în care ai crezut, de aceea, în momentul în care schimbi valorile — în momentul în care decizi că studiul este mai important decât petrecerile, că a te căsători şi a-ţi întemeia o familie este mai important decât să faci sex cu cine ai chef, că a avea un loc de muncă în care crezi este mai important decât banii — schimbarea va avea efecte profunde în viaţa ta. Nu-ţi va fi uşor, dar e normal să se întâmple aşa.

Toate acestea sunt efecte secundare necesare, deşi dureroase, ale deciziei de a schimba lucrurile de

care îți pasă, de a alege unele mult mai importante şi în care merită să-ți investeşti energia. Reevaluarea valorilor va întâmpina rezistențe deopotrivă interne și externe. Mai mult decât orice, te vei simți nesigur și te vei întreba dacă nu cumva e greșit ce faci.

Dar, cum vom vedea în continuare, ăsta e un lucru bun.

Capitolul 6

Te înşeli în toate privinţele (şi eu la fel)

Acum cinci sute de ani, cartografii credeau despre California că este o insulă. Doctorii credeau că o tăietură pe braţ (sau provocarea unei sângerări, în general) poate vindeca boli. Oamenii de ştiinţă considerau că focul e rezultatul unei substanţe numite flogistic. Femeile se frecau cu urină de câine pe faţă crezând că astfel combat efectele îmbătrânirii. Astronomii credeau că Soarele se învârte în jurul Pământului.

Când eram mic, credeam că „mediocru" e un fel de legumă pe care nu vreau s-o mănânc. Credeam că fratele meu descoperise un pasaj secret în casa bunicii noastre fiindcă mergea la baie şi brusc îl vedeam afară din casă (indiciu: în baie exista o fereastră). Când prietenul meu şi familia lui călătoreau la „Washington B.C.", eu eram convins că stăpâneau secretul călătoriei în timp înapoi în epoca dinozaurilor, pentru că, în definitiv, „B.C."* a fost tare, tare demult.

Ca adolescent, spuneam în stânga şi-n dreapta că nu-mi pasă de nimic, când adevărul e că-mi păsa de mult prea multe. Lumea mea era condusă de alţi

---

* B.C. — abreviere de la Before Christ — Înainte de Hristos. (î.Hr.) *(N.red.)*

oameni fără ca eu să-mi dau seama. Credeam că fericirea e un destin, nu o alegere. Credeam că iubirea e ceva ce se întâmplă, nu ceva pentru care muncești. Credeam că a fi „mişto“ e ceva ce înveți de la ceilalți, nu ceva ce-şi inventează fiecare pentru sine.

Când am avut prima iubită, credeam că vom fi împreună pentru totdeauna. Apoi, când relația s-a încheiat, nu credeam că voi mai simți vreodată la fel pentru o altă femeie. Apoi, când am simțit la fel pentru o altă femeie, am crezut că uneori dragostea pur şi simplu nu este îndeajuns. Apoi, mi-am dat seama că fiecare *decide* ce este „îndeajuns“ pentru el şi că iubirea poate fi orice o lăsăm noi să fie.

Mă înşelam de fiecare dată. În toate privințele. M-am înşelat complet de-a lungul vieții în tot ce-am crezut despre mine, despre alții, despre societate, cultură, lume, univers — tot.

Şi sper că aşa va fi şi de-aici încolo.

Aşa cum Mark cel de azi se uită la Mark cel de ieri şi-i vede toate greşelile, într-o zi Mark cel de mâine se va uita la ideile lui Mark cel de azi (inclusiv la cele scrise în cartea asta) şi va sesiza erori similare. Şi asta va fi bine. Deoarece va însemna că am crescut.

Există un citat celebru de-al lui Michael Jordan, în care acesta spune cum a dat greş iar, şi iar, şi iar, şi că tocmai de asta a avut succes. Ei bine, şi eu mă înşel în legătură cu orice, iar, şi iar, şi iar, şi de asta viața mea evoluează.

Cum evoluăm ca oameni este un nesfârşit proces *repetitiv*. Învățând ceva nou, nu trecem de la „greşit“ la

„corect". Ci mai degrabă de la greşit la ceva mai puțin greşit. Învățând, trecem de la ceva mai puțin greșit la ceva și mai puțin greşit, apoi la ceva și mai puțin greşit și tot aşa. Ne aflăm într-un proces permanent de aproximare a adevărului și perfecțiunii, fără a atinge vreodată adevărul sau perfecțiunea.

Nici n-ar trebui să încercăm să găsim răspunsul absolut „corect" pentru noi, ci mai curând să încercăm să reducem căile prin care ne înșelăm astăzi, pentru ca mâine să ne înșelăm mai puțin.

Din această perspectivă, dezvoltarea personală poate fi o chestiune destul de științifică. Ipotezele noastre de lucru sunt valorile noastre: comportamentul acesta este benefic şi important; comportamentul celălalt nu este. Experimentele sunt acțiunile noastre; datele obținute sunt emoțiile și tiparele de gândire rezultate din acțiunile noastre.

Nu există dogmă corectă sau ideologie perfectă. Există doar ceea ce experiența a demonstrat că este bine *pentru tine* — dar, chiar şi atunci, probabil că experiența e înşelătoare într-o oarecare măsură. Și cum eu, tu şi oricare dintre noi are nevoi, poveşti personale și circumstanțe de viață diferite, vom ajunge inevitabil la răspunsuri „corecte" diferite în ce priveşte sensul vieții și cum trebuie trăită ea. Răspunsul corect pentru mine înseamnă să călătoresc ani în şir, să trăiesc în locuri necunoscute și să râd de tot ce scot pe gură. Sau cel puţin ăsta era răspunsul corect până de curând. Răspunsul se va schimba şi va evolua, pentru că eu mă schimb și evoluez; iar pe

măsură ce acumulez experiență, observ tot mai mult cât de tare greșesc și devin tot mai hotărât pe zi ce trece.

Mulți oameni sunt atât de obsedați de a trăi „corect“ că nici nu mai ajung vreodată *să trăiască* cu adevărat.

O femeie oarecare se simte singură își dorește un partener, dar nu iese niciodată din casă și nu face nimic în sensul ăsta. Un bărbat oarecare muncește de-i sar capacele și crede că merită o promovare, dar nu-i spune niciodată șefului clar ce crede.

Li se va spune că se tem de eșec, de respingere, că se tem să nu primească răspunsuri negative.

Dar nu despre asta este vorba. Sigur, respingerea doare. Eșecul e de rahat. Însă există și anumite certitudini de care ne agățăm — certitudini pe care ne temem să le analizăm sau ne e frică să le abandonăm, valori ce au dat sens vieții noastre de-a lungul anilor. Femeia nu iese la întâlniri pentru că se teme să-și confrunte propriile convingeri legate de cât este de atrăgătoare. Bărbatul respectiv nu cere o promovare fiindcă se teme să-și confrunte propriile convingeri despre valoarea abilităților sale.

E mai ușor să adopți certitudinea dureroasă că nimeni nu te consideră atractiv sau că nu-ți apreciază nimeni talentul, decât să *testezi* aceste convingeri pentru a afla cum stau lucrurile cu adevărat.

Convingerile de tipul acesta — nu sunt suficient de atractiv, așa că de ce să mă obosesc, sau șeful meu e un idiot, așa că de ce să-mi bat capul — sunt menite să

ne ofere un confort moderat în prezent în detrimentul unei fericiri şi al unui succes mai mare în viitor. Sunt nişte strategii dezastruoase pe termen lung, dar ne agăţăm de ele deoarece credem că avem dreptate şi că ştim deja ce se va întâmpla. Pe scurt, presupunem că ştim deja sfârşitul poveştii.

Siguranţa este duşmanul evoluţiei personale. Nimic nu poate fi sigur până nu se întâmplă cu adevărat — ba nici măcar atunci nu este dincolo de orice îndoială. De aceea, să acceptăm faptul că valorile noastre au în mod inevitabil un caracter imperfect este o condiţie esenţială a evoluţiei unei persoane.

În loc să căutăm certitudinea, ar trebui să cultivăm întotdeauna îndoiala: să ne îndoim de propriile credinţe, de propriile sentimente, să ne îndoim de ce ne poate aduce un viitor pe care nu-l creăm noi înşine. În loc să căutăm să avem întotdeauna dreptate, mai bine am căuta să înţelegem unde greşim. Pentru că greşim.

Greşind, ne oferim şansa de a ne schimba. A greşi înseamnă să ne creăm ocazia de a evolua ca oameni. Înseamnă că nu e nevoie să te tai la mână ca să te vindeci de răceală şi nici să te freci cu urină de câine ca să arăţi din nou tânăr. Înseamnă să nu crezi că „mediocru“ e o legumă şi să nu te temi să-ţi pese de ceva.

Iată un adevăr straniu: noi *de fapt* nu ştim care experienţe sunt pozitive şi care sunt negative. Unele dintre momentele cele mai dificile şi mai stresante din viaţa noastră se dovedesc a fi cele care ne formează şi ne motivează. Unele dintre cele mai utile şi

mai satisfăcătoare experienţe din viaţa noastră sunt totodată unele dintre cele mai tulburătoare şi mai descurajante. Să nu credeţi în ideea pe care v-aţi făcut-o despre experienţele pozitive/negative. Tot ce putem şti cu siguranţă e ce doare şi ce nu doare în momentul prezent. Iar asta contează prea puţin.

Îmi imaginez că, aşa cum astăzi noi ne îngrozim de viaţa pe care o duceau oamenii acum cinci sute de ani, cei ce vor trăi peste cinci sute de ani vor râde de noi şi de certitudinile noastre. Vor râde că am lăsat banii şi locurile de muncă să ne definească viaţa. Vor râde când vor vedea cât de frică ne-a fost să le arătăm celor la care ţinem cel mai mult că-i apreciem, în timp ce am adulat personaje publice care nu meritau nimic. Vor râde de ritualurile şi superstiţiile noastre, de grijile şi războaiele noastre; vor fi şocaţi de cruzimea noastră. Vor studia arta noastră şi vor dezbate istoria noastră. Vor înţelege adevăruri despre noi de care astăzi nimeni nu e conştient.

Şi ei, la rândul lor, se vor înşela. Doar că mai puţin decât noi.

Suntem arhitecţii propriilor convingeri

Încercaţi asta. Luaţi un om de pe stradă, băgaţi-l într-o cameră şi puneţi-l să apese nişte butoane. Apoi spuneţi-i că în momentul în care va reuşi să facă ceva anume — dar nu-i spuneţi ce, trebuie să descopere singur — un semnal luminos îl va anunţa că se află pe

calea cea bună. Mai spuneți-i să fie atent câte puncte poate să strângă într-un interval de treizeci de minute.

Au existat psihologi care au efectuat exact acest tip de experiment, cu rezultate care nu vă vor surprinde. Subiecții s-au așezat pe scaun și au început să lovească la întâmplare butoanele, până ce au obținut activarea semnalului luminos. Apoi, cum era de așteptat, au încercat să repete gesturile pentru a obține mai multe puncte. Doar că de data asta becul nu s-a mai aprins. Au încercat secvențe mai complexe de apăsări — butonul ăsta de trei ori, alt buton o singură dată, aștepți cinci secunde și — *ding*! Încă un punct. Dar până la urmă n-a mai funcționat nici *asta*. Poate nici nu depinde de butoane, de fapt, s-au gândit subiecții. Poate că importantă e poziția. Sau ce ating. Poate că e ceva legat de picioare. *Ding*! Încă un punct. Da, poate că trebuie să țin cumva picioarele și *abia apoi* să apăs alt buton. *Ding*!

În general, după zece sau cincisprezece minute de căutări, fiecare participant la experiment descoperea secvența de mișcări câștigătoare. Ceva bizar, de regulă, cum ar fi să stai într-un picior și să ții minte un lung șir de combinații efectuate într-un interval specific de timp, dar numai dacă stai cu fața într-o anumită direcție.

Partea cea mai amuzantă e următoarea: punctele erau distribuite la întâmplare. Nu exista o secvență corectă, un algoritm. Ci doar o lumină care se aprindea aleatoriu, însoțită de un clinchet, pe de o parte,

iar de cealaltă parte, subiecții care se dădeau peste cap, convinși că acele combinații pe care le făceau le aduceau puncte.

Lăsând deoparte cruzimea unei asemenea idei, experimentul demonstrează cu ce viteză poate mintea omenească să inventeze și să creadă o minciună. Toți participanții la experiment plecau de-acolo convinși că dibuiseră mecanismul experimentului și câștigaseră jocul. Fiecare dintre ei credea că acumulase puncte fiindcă descoperise secvența „perfectă" de mișcări. Însă metodele pe care le-au descoperit au fost la fel de unice ca indivizii înșiși. Unul descoperise o combinație lungă care pentru ceilalți nu avea niciun sens. O fată credea că, pentru a obține mai multe puncte, trebuia să atingă de câteva ori tavanul. La finalul experimentului, era epuizată de cât țopăise.

Creierul nostru este o mașină de fabricat sens. Ceea ce numim „sens" este rezultatul asociațiilor pe care creierul le operează între două sau mai multe experiențe. Apăsăm un buton și se aprinde o lumină; de aici tragem concluzia că acționarea butonului este *cauza* aprinderii luminii. Aceasta este, în esență, baza pe care se dezvoltă sensul. Vedem un scaun. Observăm că este gri. Creierul face imediat o asociere între culoare (gri) și obiect (scaun) și furnizează o concluzie cu sens: „scaunul este gri".

Mintea creează în permanență legături, generând tot mai multe asociații care să ne ajute să înțelegem și să controlăm mediul din jurul nostru. Întreaga noastră experiență, interioară și exterioară, provoacă

asociații și conexiuni noi în mințile noastre. Totul, de la cuvintele de pe această pagină la conceptele gramaticale pe care le folosiți pentru a descifra sensul lor și la gândurile murdare care încep să vă treacă prin minte când scrisul meu devine prea plicticos sau repetitiv — fiecare dintre aceste gânduri, impulsuri și percepții este compus din mii și mii de conexiuni neuronale, activate sincronizat, grație cărora mintea este luminată pentru o clipă de cunoaștere și înțelegere.

Dar există două probleme. În primul rând, creierul este imperfect. Percepem eronat. Uităm sau interpretăm greșit destul de rapid ceea ce percepem.

În al doilea rând, după ce a creat sens, creierul are tendința de-a se agăța de acesta. Procesul gândirii este viciat de sensul generat de minte; nu vrem să renunțăm la el. Mai mult, preferăm să ignorăm dovezile care contrazic sensul pe care l-am creat și preferăm să continuăm să credem în el.

Comedianul Emo Philips spunea cândva: „Obișnuiam să cred că cel mai minunat organ din corpul uman este creierul. Până m-am prins cine-mi spunea asta". Adevărul mai puțin plăcut este că majoritatea lucrurilor pe care am ajuns să le „cunoaștem" și să le credem sunt rezultatul inexactităților și-al erorilor inerente din creierul nostru. Multe, probabil cele mai multe dintre valorile noastre sunt rezultatul unor întâmplări nereprezentative pentru lume în ansamblul ei, ori al unui trecut interpretat cu totul greșit.

Concluzia? Cele mai multe dintre convingerile noastre sunt greșite. Sau, ca să fim și mai exacți, *toate*

convingerile sunt greşite — doar că unele sunt mai puţin greşite decât altele. Mintea omenească este un talmeş-balmeş de inexactităţi. Poate că nu prea vă convine acest adevăr, dar este incredibil de important să-l acceptaţi, după cum vom vedea în continuare.

Ai grijă ce crezi

În 1988, pe când făcea şedinţe de terapie, ziarista şi scriitoarea feministă Meredith Maran a avut o revelaţie înfiorătoare: tatăl său o abuzase sexual în copilărie. Descoperirea acestei amintiri pe care o reprimase mare parte din viaţa ei adultă a fost un adevărat şoc pentru ea. Avea treizeci şi şapte de ani când l-a confruntat pe tatăl ei şi şi-a confruntat familia în legătură cu cele întâmplate.

Mărturisirea lui Meredith a îngrozit întreaga familie. Tatăl ei a negat imediat totul. O parte dintre membrii familiei i-au luat partea lui Meredith. Alţii au luat partea tatălui. Familia a fost scindată în două. Iar durerea care definea relaţia dintre Meredith şi tatăl ei cu mult înainte de aceste acuzaţii s-a întins acum ca un mucegai pe toate relaţiile cu membrii familiei şi i-a dezbinat.

Apoi, în 1996, Meredith a avut parte de o nouă revelaţie uluitoare: tatăl ei *nu* o abuzase sexual, de fapt. (Ştiu: ups!) Această amintire fusese inventată de Meredith, cu ajutorul unui terapeut foarte binevoitor. Copleşită de vinovăţie, ziarista a încercat să se împace

cu tatăl ei și cu ceilalți membri ai familiei, implorând iertare și încercând să-și explice comportamentul. Dar a fost prea târziu. Tatăl a murit și familia n-a mai fost niciodată la fel ca înainte.

Se pare că Meredith nu a fost un caz singular. Cum scria chiar ea în autobiografia sa, *My Lie: A True Story of False Memory,* în decursul anilor 1980, multe femei i-au acuzat de abuz sexual pe unii bărbați din familiile lor, doar pentru a se răzgândi și a-și retrage acuzațiile după câțiva ani. La fel, în aceeași perioadă, mai mulți oameni au reclamat existența unor culte satanice ce ar fi abuzat copii, dar investigațiile poliției întreprinse în zeci de orașe n-au avut drept rezultat nicio dovadă care să indice că ar fi avut loc astfel de practici demente.

De ce au început oamenii dintr-odată să inventeze amintiri despre abuzuri oribile în familii și secte? Și de ce au început să apară toate atunci, în anii 1980?

Ați jucat vreodată telefonul fără fir în copilărie? Știți, jocul acela în care îi spui cuiva ceva la ureche și ce ai spus tu este transmis mai departe, pe rând, către vreo zece persoane, astfel încât ce ajunge la ultima persoană nu mai are nicio legătură cu ce a fost spus inițial? Cam așa funcționează și amintirile noastre.

Avem parte de niște experiențe. După câteva zile, deja ne amintim ușor diferit acele experiențe, ca atunci când am auzit deformat ceva abia șoptit. Apoi, când povestim altcuiva ce am trăit, mai umplem pe ici, pe colo golurile din scenariu ca să nu pară că am luat-o razna și povestea noastră nu are niciun sens.

Între timp, ajungem să credem detaliile pe care le-am inventat, așa că, data viitoare când povestim, chiar pe ele punem accent. Doar că, nefiind reale, nu ni le amintim întocmai. Un an mai târziu, ne îmbătăm într-o noapte şi ne apucăm să povestim întâmplarea cu pricina, cosmetizând-o şi mai mult de data asta — să fim sinceri, cosmetizând cam o treime din poveste. Săptămâna următoare, scuturaţi de aburii alcoolului, nu vrem să recunoaştem că suntem nişte mincinoși profesioniști, aşa că adoptăm oficial noua variantă, extinsă şi bahică, a poveştii noastre. Cinci ani mai târziu, istorioara noastră absolut, jur-pe-dumnezeu, jur-pe-mormintele-părinţilor-mei, adevărată este adevărată cam în proporție de 50%.

Toţi facem asta. Şi tu. Şi eu. Oricât de oneşti și de bine intenționați am fi, ne amăgim fără încetare pe noi înşine şi pe ceilalți, dintr-un motiv simplu: creierul nostru e construit să fie eficient, nu exact.

Şi nu doar că avem o memorie pe care nu ne putem baza — până într-atât, încât la tribunal nu se iau neapărat în serios depozițiile martorilor oculari —, dar creierul nostru funcționează într-o manieră îngrozitor de părtinitoare.

Cum așa? Ei bine, creierul încearcă întotdeauna să dea un sens situației curente bazându-se pe convingerile și experiențele anterioare. Orice informație nouă este evaluată după criterii și concluzii preexistente. Prin urmare, creierul este întotdeauna predispus să creadă ce simțim în momentul respectiv ca fiind adevărat. De aceea, când ne înțelegem bine cu sora,

vom interpreta majoritatea amintirilor legate de ea într-o lumină pozitivă. Dar dacă relația se strică, exact aceleași amintiri vor fi adesea percepute diferit, vor fi reinventate, astfel încât să explice furia actuală față de soră. Cadoul frumos pe care mi l-a făcut la ultimul Crăciun este interpretat acum ca un gest arogant și superior. Episodul în care a uitat să ne invite la casa ei de pe lac nu mai este o greșeală inocentă, ci semnul unei neglijențe oribile.

Povestea falsului abuz suferit de Meredith are mult mai mult sens când înțelegem valorile pe baza cărora s-au dezvoltat convingerile ei. În primul rând, Meredith a avut o relație încordată și dificilă în cea mai mare parte a vieții cu tatăl ei. În al doilea rând, Meredith trecuse printr-o serie de relații eșuate cu bărbați, inclusiv un mariaj.

Așadar, din perspectiva criteriilor ei, deja putem spune că „relațiile apropiate cu bărbații“ nu erau tocmai grozave.

Apoi, la începutul anilor 1980, Meredith a devenit o feministă radicală și a început să facă cercetări asupra abuzului la copii. Ani în șir a auzit tot soiul de povești înfiorătoare și a cunoscut victime ale unor incesturi — de obicei fetițe. De asemenea, a scris aprofundat despre mai multe studii inexacte apărute în epocă — studii despre care s-a aflat ulterior că exagerau răspândirea cazurilor de abuz (cel mai faimos dintre acestea susținea că o treime dintre femeile adulte fuseseră abuzate sexual în copilărie, procent infirmat de cercetările ulterioare).

Pe lângă toate astea, Meredith s-a îndrăgostit şi a intrat într-o relaţie cu o femeie, victima unui incest. Au dezvoltat o relaţie toxică, de codependenţă, încercând să-şi „salveze" partenera de trecutul ei traumatic. Partenera îşi folosea trecutul traumatic ca pe o armă cu care încerca să câştige afecţiunea lui Meredith (mai multe pe acest subiect şi mai multe despre relaţii în capitolul 8). Între timp, relaţia cu tatăl (care nu era tocmai încântat de relaţia lesbiană a fiicei) se deteriora tot mai mult, iar Meredith mergea la terapie într-un ritm aproape compulsiv. Terapeuţii, al căror comportament era ghidat de *propriile* valori şi credinţe, insistau sistematic că nefericirea lui Meredith nu putea fi cauzată pur şi simplu de munca foarte stresantă de reporter şi de relaţiile defectuoase; *sigur mai exista ceva, ceva mult mai profund*.

În aceeaşi perioadă, a ajuns la modă o nouă formă de terapie, numită terapia amintirilor reprimate. Aceasta presupunea ca terapeutul să-l transpună pe pacient într-o stare de transă în care cel din urmă este încurajat să identifice şi să retrăiască amintiri uitate din copilărie. Amintirile identificate erau adesea inofensive, însă ideea era că puteau fi descoperite şi câteva de natură traumatică.

Aşa că iat-o pe biata Meredith, nefericită, cercetând toată ziua cazuri de incest şi abuz asupra copiilor, supărată pe tatăl ei, după mai multe relaţii eşuate cu bărbaţi, în situaţia în care singurul om care pare s-o înţeleagă şi s-o iubească este o femeie care a trecut printr-o experienţă incestuoasă. Ah, iar o dată la două

zile se întinde și plânge pe canapeaua unui terapeut care-i cere insistent să-și amintească ceva ce nu-și poate aminti. Poftim rețeta perfectă pentru inventarea amintirii unui abuz sexual ce n-a avut loc niciodată.

Principala prioritate a minții în momentul în care apar experiențe noi este interpretarea acestora în conformitate cu experiențele, sentimentele și convingerile pe care le aveam înainte. Dar se întâmplă să ajungem în situații de viață în care trecutul și prezentul *nu* se armonizează: în asemenea momente, prezentul contrazice tot ceea ce am acceptat ca fiind adevărat și rezonabil în trecut. Atunci, mintea, într-un efort de refacere a coerenței, va produce uneori amintiri false. Asociind experiența prezentă cu un trecut imaginar, mintea ne ajută să nu pierdem sensul dobândit inițial.

După cum spuneam, povestea lui Meredith nu e chiar un caz izolat. În anii 1980 și începutul anilor 1990, sute de oameni nevinovați au fost acuzați pe nedrept, în circumstanțe similare, de acte de violență sexuală. Mulți dintre ei au ajuns chiar la închisoare pentru asta.

În cazul unor persoane nesatisfăcute de viața lor, astfel de explicații echivoce, combinate cu prezentările cu caracter senzațional din presă — a existat o adevărată epidemie de povești despre abuzuri sexuale și culte satanice violente, iar victima puteai fi chiar *tu* — au funcționat ca un catalizator prin care inconștientul a răstălmăcit puțin amintirile pentru a explica suferința prezentă printr-o poveste ce permitea victimizarea și evitarea responsabilității. Terapia

amintirilor reprimate acționa apoi ca metodă de extragere a dorințelor inconștiente și încadrare a lor într-o formă tangibilă de memorie.

Acest proces, împreună cu rezultatul său la nivel psihic, a devenit atât de comun, încât a primit și un nume: sindromul amintirilor false. A modificat modul de funcționare al sălilor de tribunal. Mii de terapeuți au fost dați în judecată și și-au pierdut licențele. Terapia amintirilor reprimate a fost scoasă din uz și înlocuită cu metode mai practice. Cercetările recente au confirmat lecția dureroasă de atunci: convingerile noastre sunt maleabile, iar amintirile sunt groaznic de nesigure.

Există tot soiul de sfaturi comune conform cărora trebuie să „avem încredere în noi“, să „mergem pe instinct“ și alte asemenea clișee care gâdilă plăcut urechea.

Dar poate că mai important e să ai *mai puțină* încredere în tine. Dacă, în definitiv, ne putem baza atât de puțin pe mințile și inimile noastre, atunci poate că ar trebui să ne punem *mai mult* la îndoială intențiile și motivațiile. Dacă tot ne înșelăm cu toții, tot timpul, atunci oare nu cumva scepticismul față de sine și provocarea sistematică a propriilor convingeri sunt singurele căi logice spre evoluția noastră ca oameni?

Poate că sună înfricoșător și autodistructiv. Dar, în realitate, este exact opusul. Nu e doar opțiunea cea mai sigură, ci și cea mai eliberatoare.

Erin stă de cealaltă parte a mesei în restaurantul unde se servește sushi și încearcă să-mi explice de ce nu crede în moarte. Au trecut aproape trei ore, timp în care ea a mâncat exact patru rulouri cu castravete și a băut singură o sticlă întreagă de sake (de fapt, acum e la jumătatea celei de-a doua sticle). E marți, ora patru după-amiază.

Nu eu am invitat-o aici. A aflat pe internet unde sunt și a venit să mă caute.

Din nou.

A făcut-o și în trecut. Vedeți voi, Erin e convinsă că poate elimina moartea și e la fel de convinsă că are nevoie de ajutorul meu pentru a reuși. Dar nu într-un sens profesional. Dacă ar avea nevoie de vreo consiliere pe probleme de PR sau așa ceva, tot ar fi o treabă. Dar nu, e mai mult de-atât: ea are nevoie de mine ca iubit. De ce? După trei ore de întrebări și o sticlă și jumătate de sake, tot nu e clar.

A, colac peste pupăză, la discuție e prezentă și iubita mea. Erin a considerat că este foarte important să participe și ea. Trebuia să-i spună că e „dispusă să mă împartă" și că prietena mea (actuala mea soție) „nu are motive să se simtă amenințată" de ea.

Pe Erin am cunoscut-o în 2008, la un seminar de dezvoltare personală. Mi-a părut o persoană destul de drăguță. Un pic zăpăcită, un pic agitată pe idei new-age, dar licențiată în drept la o școală Ivy League și de o inteligență evidentă. În plus, râdea la glumele

mele și mă găsea simpatic — așa că, desigur, eu fiind eu, m-am culcat cu ea.

O lună mai târziu, îmi cerea să vin din celălalt capăt al țării și să mă mut cu ea. Mi s-a părut un semnal destul de grav, așa că am încercat să rup orice legătură cu ea. Mi-a răspuns că se sinucide dacă refuz să fim împreună. Bun, al doilea semnal grav. Am blocat contactul pe e-mail și restul rețelelor.

Asta i-a încetinit planurile, dar n-a oprit-o.

Cu niște ani înainte să ne cunoaștem, Erin a suferit un accident de mașină în care aproape că și-a pierdut viața. De fapt, din punct de vedere medical *chiar* a „murit" pentru câteva momente — oprirea completă a activității creierului — dar a fost, cumva, resuscitată în mod miraculos. După ce „s-a întors", susținea că totul s-a schimbat. A devenit o persoană foarte spirituală. A început să fie interesată și să creadă în vindecare energetică, îngeri, conștiință universală și tarot. A început, de asemenea, să creadă că este vindecătoare, că are abilități paranormale și că poate să prevadă viitorul. Și, dintr-un motiv misterios, după ce m-a cunoscut, a decis că noi doi trebuie să salvăm lumea împreună. Să „vindecăm moartea", cum spunea ea.

După ce am blocat-o, a început să-și facă adrese de e-mail false, uneori scriindu-mi zeci de mesaje furioase pe zi. Și-a creat conturi false de Facebook și Twitter ca să mă hărțuiască pe mine și persoane apropiate mie. A creat o pagină web identică cu a mea și a publicat zeci de articole în care susținea că sunt fostul ei iubit, că am mințit-o și am înșelat-o, că i-am promis

că mă căsătoresc cu ea și că noi doi suntem destinați unul celuilalt. Când am contactat-o pentru a-i spune să șteargă pagina, mi-a spus că o va face doar dacă vin în California ca să fim împreună. Cam asta înțelegea ea prin compromis.

În tot timpul ăsta, justificarea ei a fost una și aceeași: noi doi eram făcuți unul pentru celălalt, era ceva hărăzit de Dumnezeu, pentru că pe ea o informaseră categoric vocile îngerilor auzite în timpul nopții că „relația noastră specială“ urma să fie piatra de temelie a unei noi epoci de pace deplină pe pământ (da, chiar mi-a spus asta).

Până să ajungem la scena din restaurantul unde se servea sushi, îmi scrisese mii de e-mailuri. Că i-am răspuns sau nu, că am făcut-o pe un ton respectuos sau furios, atitudinea ei a rămas aceeași. Gândirea ei nu s-a schimbat deloc; convingerile sale au rămas de neclintit. Trecuseră deja șapte ani de când se întâmplau toate astea (și numărătoarea continua).

Și uite așa, într-un mic restaurant unde se servea sushi, în fața lui Erin, care dădea pe gât sake și trăncănea întruna despre cum își vindecase pisica de pietre la rinichi prin masaje energetice, am înțeles brusc ceva:

Erin este dependentă de autoperfecționare. Cheltuiește zeci de mii de dolari pe cărți, seminare și cursuri. Iar chestia cea mai dementă e că Erin este întruchiparea tuturor lecțiilor pe care le-a învățat. Își trăiește visul. Este tenace. Are idei clare, acționează, înfruntă respingerile și eșecurile, se ridică de jos și

încearcă încă o dată. E o optimistă incurabilă. Are o părere destul de bună despre propria persoană. Ce tot spun, femeia susţine că şi-a vindecat pisica aşa cum l-a vindecat Iisus pe Lazăr — să fim serioşi.

Totodată, valorile ei sunt atât de eronate, că nimic din toate astea nu contează. Faptul că face totul „corect" nu înseamnă că *ea* are dreptate.

Are certitudini la care nu renunţă. Mi-a spus-o chiar ea foarte simplu: e conştientă că fixaţia ei este complet iraţională şi nesănătoasă şi că provoacă nefericire, atât ei, cât şi mie. Dar, dintr-un motiv sau altul, i se pare atât de corect să facă asta, că nu poate ignora ce simte şi nu se poate opri.

Pe la jumătatea anilor 1990, psihologul Roy Baumeister a început să cerceteze conceptul de rău. Concret, a analizat comportamentul oamenilor care fac rău şi a încercat să explice motivaţiile acestora.

La vremea respectivă, se credea că oamenii fac fapte rele deoarece se simt groaznic cu ei înşişi — adică au o stimă de sine scăzută. Una dintre descoperirile surprinzătoare ale lui Baumeister a fost că această ipoteză nu este întotdeauna adevărată. De fapt, chiar dimpotrivă. Unii dintre cei mai mari criminali se simt destul de bine cu ei înşişi. Tocmai această împăcare cu sine, în ciuda realităţii din jurul lor, le oferă justificare pentru rănirea şi jignirea celorlalţi.

Un om care face lucruri abominabile celorlalţi crede orbeşte în propria dreptate, în convingerile sale şi în faptul că merită o mulţime de lucruri. Rasiştii comit acte rasiste deoarece sunt absolut siguri de

superioritatea lor genetică. Fanaticii religioşi se aruncă în aer, ucigând zeci de oameni nevinovaţi, deoarece sunt absolut siguri de locul lor de martiri în rai. Bărbaţii violează şi abuzează femei pentru că sunt convinşi că au un drept asupra corpului acestora.

Oamenii răi nu cred niciodată că *ei* sunt răi, ci mai degrabă că toţi ceilalţi sunt răi.

Au existat o serie de experimente controversate, cunoscute azi drept Experimentele Milgram, după numele psihologului Stanley Milgram, în care cercetătorii le-au spus unor subiecţi „normali" că urmează să le administreze nişte pedepse altor subiecţi pentru încălcarea anumitor reguli. Iar primii subiecţi şi-au luat treaba foarte în serios, uneori ajungând aproape să-i abuzeze fizic pe ceilalţi. Aproape niciunul dintre ei n-a obiectat şi n-a cerut explicaţii. Ba mai mult, mulţi dintre ei lăsau impresia că se bazează pe certitudinea că au dreptul moral să facă asta, drept insuflat de către cercetătorii care gândiseră experimentul.

Problema nu este că nu putem avea certitudini depline, dar încercarea de a le obţine generează adesea şi mai multă incertitudine (şi cu efecte nocive).

Mulţi dintre noi sunt de neclintit în certitudinea lor faţă de propriile abilităţi profesionale sau faţă de ideea că ar trebui să câştige o anumită leafă. Dar e o certitudine care-i face să se simtă mai prost, nu mai bine. Se simt jigniţi dacă cineva e promovat înaintea lor. Se simt subapreciaţi şi ignoraţi.

Chiar şi lucruri foarte simple, cum ar fi să citeşti pe furiş mesajele partenerului tău sau să întrebi pe

cineva ce spun oamenii despre tine sunt motivate de nesiguranță și de dorința arzătoare de-a fi sigur.

Poate că verificând mesajele partenerului, nu vei găsi nimic, dar de regulă povestea nu se încheie aici; vei începe să te întrebi dacă nu cumva mai are un telefon. La serviciu, dacă te simți jignit și ignorat cu prilejul promovării unui coleg, ajungi să nu mai ai încredere în colegii tăi și să găsești ceva suspect în tot ce spun (precum și în ce crezi tu că simt ei față de tine), iar asta îți va reduce și mai mult șansele unei promovări. Poți continua să cauți persoana aceea specială cu care „ar trebui" să fii, dar fiecare respingere și fiecare noapte petrecută în singurătate te vor face să te întrebi tot mai mult cu ce greșești.

Tocmai în aceste momente de nesiguranță și de disperare profundă devenim sensibili la acel sentiment insinuant că ni se cuvine totul: cel care ne face să credem că *merităm* să înșelăm puțin pentru a ne atinge scopurile, că alți oameni *merită* să fie pedepsiți, că noi *merităm* să obținem ce ne dorim, uneori chiar prin violență.

Funcționează și aici legea efortului inversat: cu cât încerci să fii mai sigur de ceva, cu atât mai nesigur și mai puțin stăpân pe tine te vei simți.

Dar și contrariul e valabil: cu cât îmbrățișezi mai mult nesiguranța și necunoașterea, cu atât mai confortabil te vei simți în a ști ceea ce nu știi.

Incertitudinea elimină tendința de a-i judeca pe ceilalți; elimină stereotipurile și erorile de gândire ce apar când vedem pe cineva la televizor, la birou sau pe

stradă. Incertitudinea ne eliberează și de judecata de sine. Nu știm dacă putem fi iubiți sau nu; nu știm cât de atractivi suntem; nu știm cât succes am putea avea. Singura cale de a dobândi aceste lucruri este incertitudinea față de ele și deschiderea față de experiențele ce ni le-ar putea oferi.

Nesiguranța stă la baza progresului și a evoluției noastre ca oameni. Cum spune vorba aia veche, omul care crede că le știe pe toate nu învață nimic. Nu putem învăța nimic dacă nu plecăm din punctul în care nu știm. Cu cât recunoaștem mai mult că nu știm, cu atât creăm mai multe posibilități de a învăța.

A presupune că valorile noastre sunt complete și perfecte, când ele sunt de fapt incomplete și imperfecte, ne situează într-o mentalitate periculos de dogmatică în care pot să apară convingerea că ni se cuvinte totul și evitarea responsabilității. Nu ne putem rezolva problemele dacă nu recunoaștem mai întâi că acțiunile și credințele noastre de până acum au fost greșite și nefuncționale.

Orice schimbare sau evoluție autentică *are obligatoriu nevoie* de acest tip de deschidere față de greșeală.

Înainte de-a analiza valorile și prioritățile și a le schimba cu unele mai bune, mai sănătoase, trebuie mai întâi să devenim *nesiguri* de valorile noastre actuale. Trebuie să le identificăm defectele și erorile, să observăm cum nu se armonizează cu lumea, să privim propria ignoranță în față și să o acceptăm, întrucât ignoranța noastră este mai mare decât noi toți la un loc.

Legea Manson a evitării

Probabil că aţi auzit, într-o formă sau alta, această lege a lui Parkinson: „Munca se extinde cât să acopere timpul disponibil îndeplinirii ei“.

Şi sigur aţi auzit legea lui Murphy: „Dacă ceva poate să meargă rău, va merge“.

Ei bine, data viitoare când vă aflaţi la o petrece simandicoasă şi vreţi să-i daţi pe toţi pe spate, spuneţi-le legea Manson a evitării:

Cu cât ceva îţi ameninţă mai mult identitatea, cu atât vei evita lucrul respectiv.

Prin urmare, cu cât ceva ameninţă mai mult să-ţi modifice viziunea despre propria persoană, ceea ce crezi despre propriul succes/ratare sau cât de armonios crezi că trăieşti cu valorile tale, cu atât vei evita să te apropii de acel ceva.

A şti unde îţi este locul în lumea asta îţi dă o oarecare siguranţă. Orice ameninţă această siguranţă — chiar dacă ar putea să-ţi facă viaţa mai bună — este în sine înfricoşător.

Legea Manson se aplică atât lucrurilor pozitive, cât şi celor negative din viaţă. Să câştigi un milion de dolari poate fi la fel de ameninţător pentru identitatea ta ca pierderea tuturor banilor; să devii un star rock celebru îţi poate ameninţa identitatea la fel de mult ca pierderea locului de muncă. De asta se tem oamenii de multe ori de succes — din exact acelaşi motiv

pentru care se tem de eşec: e o amenințare pentru cine cred ei că sunt.

Eviți să scrii scenariul pe care ai visat întotdeauna că-l vei scrie deoarece asta ar ridica semne de întrebare asupra identității tale de agent de asigurări. Eviți să-i spui soțului tău că-ți dorești mai multă aventură în pat fiindcă asta ar pune sub semnul întrebării identitatea ta de femeie serioasă, morală. Eviți să-i spui unui prieten că nu vrei să-l mai vezi fiindcă să pui capăt acestei prietenii ar ridica întrebări asupra identității tale de om de treabă şi iertător.

Evităm sistematic astfel de prilejuri benefice şi importante deoarece ele amenință modul în care ne percepem şi ce simțim despre noi. Amenință valorile pe care le-am ales și cu care am învățat să trăim.

Am avut un prieten care mi-a vorbit o grămadă despre cât de mult își dorea să-și expună lucrările de artă pe internet și să încerce să trăiască ca artist profesionist (sau semiprofesionist). Ani întregi a vorbit despre asta, a economisit bani, ba chiar și-a făcut mai multe pagini web pentru portofoliu.

Dar de lansat, nu s-a lansat niciodată. Exista întotdeauna câte un motiv: ba rezoluția la care erau urcate imaginile pe net nu era suficient de bună, ba tocmai pictase ceva mult mai bun, ba se afla într-un moment în care nu avea suficient timp pentru asta.

Au trecut anii, dar omul nostru n-a mai renunțat la „jobul lui adevărat". De ce? Fiindcă, dincolo de visul de-a trăi din arta lui, perspectiva de a deveni Un Artist Pe Care Nu-l Admiră Nimeni era mult, mult mai

înfricoşătoare decât aceea de a rămâne Un Artist De Care Nu a Auzit Nimeni.

Un alt prieten de-al meu era mare amator de petreceri, beţii şi aventuri amoroase. După ani şi ani de „viaţă trăită la maximum“, s-a trezit teribil de singur, deprimat şi cu o sănătate precară. Îşi dorea să renunţe la viaţa de petrecăreţ. Pentru cei dintre noi „mai aşezaţi“ decât el, implicaţi în relaţii, avea doar cuvinte pline de o invidie amară. Cu toate astea, nu s-a schimbat niciodată. A continuat să-şi trăiască viaţa la fel, noapte după noapte și sticlă după sticlă. Mereu cu câte o scuză. Mereu cu câte un motiv pentru care nu se putea domoli.

Renunţarea la stilul de viaţă obişnuit îi ameninţa prea mult identitatea. El era Petrecăreţul şi altceva nu ştia să fie. Renunţarea la identitatea asta ar fi fost un adevărat harachiri psihologic.

Valori avem cu toţii. Şi le protejăm. Încercăm să trăim la înălţimea lor, încercăm să le justificăm şi să le menţinem. Poate că nu o facem intenţionat, dar aşa funcţionează creierul nostru. Cum am spus mai sus, suntem, pe nedrept, tentaţi să creditäm ceea ce ştim deja, ceea ce credem că e sigur. Dacă eu cred că sunt un băiat de treabă, voi evita situaţiile care ar putea să-mi contrazică această convingere. Dacă mă consider un bucătar extraordinar, voi căuta prilejuri de a-mi demonstra iar şi iar asta. Convingerile apelează întotdeauna la precedente. Nu vom înceta să evităm situaţiile neplăcute şi nu ne vom învinge temerile decât atunci când vom schimba felul în care ne

percepem, ceea ce credem că suntem sau nu suntem. Doar atunci vom reuşi.

În acest sens, „a te cunoaşte“ sau „a te regăsi“ poate fi periculos. Te poate ţine captiv într-un rol rigid şi îţi poate crea aşteptări inutile. Îţi poate bloca deopotrivă potenţialul interior şi deschiderea spre oportunităţile exterioare.

Eu zic să *nu* vă regăsiţi. Eu zic să nu ştiţi *niciodată* cine sunteţi. Fiindcă asta vă va menţine vii şi dornici să descoperiţi lucruri. Şi tot asta vă obligă să rămâneţi umili în judecată şi să acceptaţi ce este diferit la ceilalţi.

Sinucide-te

Budismul susţine că ideea pe care ne-o facem despre „identitatea“ noastră este un construct mental arbitrar şi că ar trebui să renunţăm la ideea că există un „eu“. Budismul susţine că standardele arbitrare prin care ne definim acţionează de fapt ca o capcană, aşa că ne-ar fi mult mai bine dacă am renunţa la tot. Cumva, am putea spune că budismul ne încurajează să nu ne pese.

Sună nebunesc, dar această abordare a vieţii are nişte beneficii psihologice. Renunţând la poveştile despre noi, ne eliberăm, deschizându-ne calea spre acţiune (şi greşeală) adevărată şi spre evoluţie.

O femeie, când îşi spune „Poate că de fapt nu mă pricep la relaţii“, se eliberează şi poate acţiona pentru

a ieşi din mariajul nefericit în care se zbate. Nu mai trebuie să-şi apere identitatea rămânând într-un mariaj dezastruos, pentru că acum nu mai trebuie să-şi demonstreze nimic.

Studentul care-şi spune „Poate că de fapt nu sunt rebel, ci doar speriat" se eliberează şi e posibil să fie din nou ambiţios. Nu se mai teme să-şi urmeze visul academic, care ar putea foarte bine să fie un eşec.

Agentul de asigurări care-şi spune „Poate că visele mele sau meseria mea nu au nimic special" se eliberează şi îşi oferă şansa unei încercări oneste de-a scrie scenariul şi a vedea ce se întâmplă mai apoi.

Am o veste bună şi una proastă: *problemele tale nu prea sunt nici unice, nici speciale.* De aceea renunţarea este eliberatoare.

Frica izvorâtă dintr-o certitudine iraţională are ceva egocentric în ea. Când presupui că tocmai avionul în care te afli tu e cel care se va prăbuşi, că ideea ta de proiect e cea mai stupidă şi toţi vor râde de ea sau că tu eşti cel de care vor toţi să-şi bată joc, îţi spui implicit „Eu sunt excepţia; eu nu sunt ca toţi ceilalţi; sunt diferit şi special".

Ăsta e pur şi simplu narcisism. Simţi că problemele *tale* merită să fie tratate altfel, că problemele *tale* conţin o matematică unică ce nu se supune legilor universului fizic.

Recomandarea mea: *nu* fiţi speciali; *nu* fiţi unici. Redefiniţi-vă sistemul de evaluare într-o manieră comună şi generală. Nu vă consideraţi staruri în ascensiune sau genii nedescoperite. Nici victime sau rataţi

jalnici. Evaluați-vă identitatea într-un mod mai banal: student, partener, prieten, creator.

Cu cât identitatea pe care v-o alegeți e mai specială și mai rară, cu atât totul vă va părea mai amenințător. Din acest motiv, definiți-vă cât mai simplu și obișnuit.

Asta presupune adesea să renunțați la tot felul de idei grandioase despre sine: că aveți o inteligență unică, că sunteți spectaculos de talentați, intimidant de atractivi sau dimpotrivă, niște victime demne de toată mila. Mai presupune să renunțați la convingerea că totul vi se cuvine și la credința că lumea vă datorează ceva. Și să renunțați la rezervele de euforie emoțională cu care v-ați întreținut ani la rând. Când veți începe să renunțați la lucrurile acestea, veți trece printr-un sevraj, la fel ca dependentul care renunță la ac. Dar la capătul procesului vă va fi mult mai bine.

Cum să fii un pic mai puțin sigur pe tine

Să te iei la întrebări și să-ți pui sub semnul întrebării propriile gânduri și convingeri este una dintre abilitățile cele mai dificil de dobândit. Dar nu este imposibil. Iată câteva întrebări ce vă pot ajuta să fiți un pic mai puțin siguri pe voi.

Întrebarea nr. 1: Dar dacă mă înșel?

O prietenă de-a mea s-a logodit recent. Tipul care i-a cerut mâna e destul de serios. Nu bea. Nu o lovește

şi nu se poartă urât cu ea. E prietenos şi are un loc de muncă bun.

Însă de când s-a logodit, prietena mea nu mai scapă de admonestările fratelui ei, care nu pierde niciun prilej ca să-i spună că e imatură în privința deciziilor de viață, că-și face rău prin relația cu bărbatul ăsta, că greşeşte, că este iresponsabilă. Iar când ea îşi întreabă fratele „Care e problema ta? De ce te deranjează atât de mult?“, el se comportă de parcă nu ar *exista* nicio problemă, că nu-l deranjează angajamentul ei, că încearcă doar să fie de ajutor şi să-şi protejeze sora mai mică.

Doar că e clar că ceva *îl* deranjează. Poate că e vorba despre nesiguranțele lui privind căsătoria. Poate e ceva ce ține de rivalitatea între rude. Poate e gelozie. Poate că e atât de ocupat să se autovictimizeze că nu ştie cum să se bucure pentru ceilalți fără a încerca mai întâi să-i facă nefericiți.

Ca regulă generală, suntem cei mai slabi observatori de pe planetă în ceea ce priveşte propria noastră persoană. Când suntem furioşi, geloşi sau supărați, adesea nici nu observăm cum ne simțim. Singura cale prin care ne putem da seama ce ni se întâmplă este să renunțăm la armura certitudinii întrebându-ne mereu dacă nu cumva ne înşelăm în privința noastră.

„Sunt gelos — şi dacă da, de ce?“ „Sunt furios?“ „Oare e aşa cum spune ea, nu fac decât să-mi protejez egoul?“

Întrebările de acest tip trebuie să devină o obişnuință mentală. În multe cazuri, simpla

formulare a acestor întrebări față de sine generează modestia și compasiunea necesare soluționării multor probleme.

Dar este important să reținem că nu e obligatoriu să ne înşelăm doar pentru că ne-am obişnuit să ne întrebăm asta. Dacă soțul te snopeşte în bătaie pentru că ai ars friptura, iar tu te întrebi dacă nu cumva te înşeli crezând că se poartă rău cu tine — ei bine, uneori pur şi simplu nu te înşeli. Scopul este doar să te întrebi și să susții acest gând pentru o clipă, nu să te urăşti.

Aminteşte-ți că, dacă vrei să faci o schimbare în viața ta, *trebuie să te înşeli în privința a ceva*. Dacă pur şi simplu zaci nefericit, zi după zi, asta înseamnă că *deja te înşeli* în privința unui lucru major din viața ta şi nimic nu se va schimba până ce nu vei fi capabil să te iei la întrebări ca să descoperi care este acel lucru.

Întrebarea nr. 2: Ce ar însemna să mă înşel?

Mulți sunt capabili să se întrebe dacă se înşală, dar puțini pot face următorul pas, și anume să recunoască ce ar *însemna* să se înşele. Din cauză că în spatele amăgirilor noastre poate adesea exista ceva dureros. Nu doar că ne pune la îndoială valorile, dar s-ar putea să ne forțeze să ne întrebăm cum ar arăta o altă valoare, una opusă, și cum ne-am simți adoptând-o.

Aristotel spunea: „Doar mințile educate pot observa un gând fără să-l accepte". Capacitatea de-a observa şi a cântări valori diferite fără a le adopta este poate

abilitatea esențială în procesul de transformare a vieții într-una cu mai mult sens.

Cât despre fratele prietenei mele, întrebarea lui ar trebui să fie „Dacă greșesc în privința căsniciei surorii mele, ce înseamnă asta?". De cele mai multe ori, răspunsul la o astfel de întrebare e destul de direct (și implică o afirmație de tipul „sunt un nenorocit egoist/nesigur/narcisist"). Dacă el *într-adevăr* se înșală, iar căsnicia surorii lui este sănătoasă și fericită, comportamentul lui nu poate fi explicat decât prin prisma nesiguranțelor și a valorilor sale eronate. A presupus că el știe mai bine ce e bine pentru sora lui și că ea nu poate lua o decizie majoră de viață de una singură; a presupus că are dreptul, ba chiar că e responsabilitatea lui să ia decizii în numele ei; este sigur că el are dreptate și toți ceilalți se înșală.

Descoperită fie și o singură dată, acest tip de convingere este greu de acceptat, pentru oricare dintre noi. Doare. Din cauza asta puțini oameni își pun aceste întrebări dificile. Însă întrebările iscoditoare sunt absolut necesare atunci când vrem să ajungem la miezul problemelor răspunzătoare pentru comportamentul nostru mitocănesc.

Întrebarea nr. 3: Amăgirea mea creează o problemă mai benefică sau mai puțin benefică, atât pentru mine, cât și pentru cei din jurul meu?

Acesta este testul esențial pentru a verifica dacă avem valori cu adevărat solide sau suntem niște distruși nevrozați care se descarcă pe toată lumea, inclusiv pe noi înșine.

Scopul este identificarea *problemei* mai benefice. Pentru că, în definitiv, cum spunea Panda Incomodul, problemele vieții nu cunosc sfârșit.

Ce opțiuni are fratele prietenei mele?

A. Să continue să producă drame și conflicte în cadrul familiei sale, complicând un moment fericit de altfel, riscând să distrugă încrederea și respectul surorii sale din cauza unei premoniții (unii ar numi-o intuiție) cum că bărbatul ales de ea nu este bun.

B. Să pună sub semnul întrebării propria abilitate de a stabili ce e bun și ce e rău pentru sora lui și să rămână umil, să aibă încredere în abilitatea ei de-a lua decizii, iar dacă nu poate, atunci măcar să accepte asta din dragoste și respect pentru ea.

Cei mai mulți aleg varianta A. Pentru că e calea ușoară. Nu presupune prea mult efort de gândire, prea multe întrebări și permite o totală intoleranță față de deciziile celorlalți, în cazul în care acestea nu ne convin.

Este varianta care produce cea mai multă nefericire pentru toți cei implicați.

Varianta B susține relațiile sănătoase și fericite, bazate pe încredere și respect. Varianta B îi obligă pe oameni să rămână umili și să-și admită ignoranța. Varianta B le permite oamenilor să evolueze dincolo de nesiguranțele lor și să identifice situațiile în care sunt impulsivi, nedrepți sau egoiști.

Dar pentru că e grea și dureroasă, majoritatea oamenilor nu o aleg.

Protestând față de decizia surorii sale, fratele prietenei mele a intrat într-o bătălie imaginară cu sine însuși. Sigur, în mintea lui, el credea că își protejează sora, dar, așa cum am văzut, convingerile sunt arbitrare, ba chiar mai rău, adesea sunt adoptate post-factum pentru a justifica valorile și standardele pe care ni le-am ales. Adevărul e că el preferă să-și strice relația cu sora lui decât să ia măcar în considerare posibilitatea de-a se înșela — deși varianta din urmă l-ar putea ajuta să depășească nesiguranțele din cauza cărora s-a înșelat de la bun început.

Eu încerc să trăiesc cu puține reguli, dar în timp am ajuns să țin la următoarea: dacă e să decid cine greșește, eu sau toți ceilalți, atunci e cu mult, mult, mult mai sigur că eu sunt cel care greșește. Am învățat asta pe pielea mea. Nici nu mai știu de câte ori am fost un nemernic și am acționat în baza nesiguranțelor și a certitudinilor mele eronate. Nu e deloc simpatic.

Asta nu înseamnă că nu există greșeli pe care le fac majoritatea oamenilor. Sau că nu există momente în care ai dreptate, iar ceilalți se înșală.

Realitatea e simplă: când simți că ești într-o luptă cu lumea, sunt mari șanse să te afli, de fapt, într-o luptă cu tine însuți.

Capitolul 7

Eșecul este calea spre evoluție

Nu glumesc deloc când spun asta: am fost norocos.

Am absolvit colegiul în 2007, odată cu debutul colapsului financiar şi al Marii Recesiuni, şi am încercat să intru pe piaţa muncii în cel mai prost moment din ultimii optzeci de ani.

Tot cam pe-atunci am aflat că persoana de la care subînchiriasem camera în care locuiam nu mai plătise de trei luni chiria. Când am abordat subiectul, fata a făcut o criză de plâns, după care și-a luat tălpășița, lăsându-ne pe mine şi pe celălalt coleg de apartament să rezolvăm situația. Adio, economii. Următoarele şase luni le-am petrecut pe canapeaua unui prieten, ocupat cu tot felul de munci dubioase şi foarte atent să nu intru prea mult în datorii până ce găsesc un „job adevărat".

Zic că am fost norocos fiindcă am intrat în lumea adulţilor direct ca un ratat. Am început de la zero. Asta e cea mai mare frică mai târziu în viaţă, când porneşti o afacere nouă, îţi schimbi locul de muncă sau demisionezi din postul care ți-a mâncat nervii, dar eu am avut parte de ea încă din primele zile. Lucrurile n-aveau cum să meargă mai prost de-atât.

Așa că, da, am avut noroc. Când dormi pe o canapea extensibilă împuțită, îți numeri fiecare bănuț ca să vezi dacă-ți permiți să mănânci fast-food încă o săptămână și trimiți câte douăzeci de CV-uri la care nu primești niciun fel de răspuns, să pornești un blog și o afacere online stupidă nu mai pare o idee chiar atât de idioată. În caz că eșuau toate proiectele și nu-mi citea nimeni articolele de pe blog, mă întorceam de unde pornisem, așa că de ce nu?

Eșecul e un concept relativ în sine. Dacă standardul meu de succes ar fi presupus că trebuie să devin un revoluționar anarhist comunist, atunci eșecul meu total de-a produce bani în 2007 și 2008 a fost un succes nemaipomenit. Dar dacă standardul meu ar fi fost, la fel ca al majorității, să-mi găsesc un loc de muncă decent imediat după încheierea studiilor din care să-mi pot plăti facturile, atunci am avut parte de un eșec lamentabil.

Am crescut într-o familie înstărită. Banii nu au fost niciodată o problemă. Ba dimpotrivă, am crescut în genul de familie în care banii sunt folosiți mai degrabă pentru a evita problemele, nu pentru a le rezolva. Și în privința asta am fost norocos, fiindcă am aflat de timpuriu că să câștigi bani e un standard jalnic de evaluare a vieții. Poți să fii nefericit deși câștigi o căruță de bani la fel cum poți fi falit și în același timp destul de mulțumit de viața ta. Așa că, de ce să mă evaluez ca om pornind de la bani?

Mi-am ales altă valoare în locul banilor. Libertatea, autonomia. Ideea de-a fi antreprenor mi s-a părut

întotdeauna interesantă fiindcă am urât mereu să mi se spună ce să fac, preferând să fac lucrurile în felul meu. Ideea de a avea o afacere pe internet mi-a plăcut fiindcă poți lucra de oriunde și când vrei tu.

Mi-am pus o întrebare simplă: „Ce prefer, să fac niște bani mai frumoși la un job care nu-mi place sau să mă joc de-a antreprenorul pe internet cu riscul de-a fi falit o vreme?". Pentru mine, răspunsul a fost clar și imediat: a doua variantă. Apoi mi-am pus altă întrebare: „Dacă încerc chestia asta și ratez și după câțiva ani mă văd nevoit totuși să-mi caut un loc de muncă normal, se poate spune că am pierdut ceva?". Răspunsul a fost nu. În locul unui puști de douăzeci și doi de ani, falit și fără experiență, aveam să fiu un puști de douăzeci și cinci de ani, falit și fără experiență. Cui îi pasă?

Din prisma acestei valori, eșec ar fi însemnat să *nu*-mi fac propriile proiecte — nu lipsa banilor, nici dormitul pe canapeaua prietenilor și a familiei (ceea ce am continuat să fac pentru următorii doi ani), nici un CV gol.

Paradoxul succes/eșec

Pablo Picasso, ajuns la bătrânețe, stătea într-o cafenea undeva în Spania și mâzgălea ceva pe un șervețel folosit. Se comporta absolut degajat, desenând orice îl amuza în momentul acela — așa cum desenează adolescenții penisuri pe pereții toaletelor — doar că

vorbim de Picasso, aşa că penisurile desenate de el erau mai degrabă nişte minunăţii impresionist-cubiste improvizate peste nişte pete de cafea.

În fine, aproape de el stătea o femeie care privea încântată cum desenează. După câteva momente, Picasso şi-a terminat cafeaua, s-a ridicat să plece şi a mototolit şerveţelul ca să-l arunce.

Femeia l-a oprit. „Stai“, i-a spus ea. „Pot să iau eu şerveţelul pe care ai desenat? Plătesc.“

„Sigur“, i-a răspuns Picasso. „Face douăzeci de mii de dolari.“

Femeia a scuturat din cap de parcă tocmai aruncase cineva cu o cărămidă în direcţia ei. „Cât? Nu ţi-a luat nici două minute să-l desenezi.“

„Ba nu, doamnă“, a spus Picasso. „Mi-a luat peste şaizeci de ani ca să pot desena asta.“ A pus şerveţelul în buzunar şi a părăsit cafeneaua.

Performanţa, în orice domeniu, se bazează pe mii de eşecuri mărunte, iar magnitudinea succesului este direct proporţională cu numărul acestora. Dacă cineva e mai bun ca tine la ceva, probabil că e din cauză că a avut parte de mai multe eşecuri în acel ceva. Dacă cineva e mai slab decât tine, e din cauză că nu a trecut prin experienţele dureroase de învăţare prin care ai trecut tu.

Să ne gândim la un copil mic care învaţă să meargă, cum cade şi se loveşte de nenumărate ori. Copilul nu va spune niciodată „Eh, cred că mersul pur şi simplu nu e pentru mine. Nu mă pricep la chestia asta“.

Evitarea eşecului e ceva ce învăţăm mai târziu în viaţă. Sunt convins că e un comportament învăţat

cu precădere în şcoală, pentru că sistemul nostru de educaţie triază riguros pe criteriul performanţei şi-i pedepseşte consecvent pe cei ce nu se descurcă. Dar e învăţat şi acasă, în familiile în care părinţii sunt prea autoritari şi critici şi nu-i lasă pe copii să greşească şi-i pedepsesc atunci când încearcă ceva nou. Şi mass-media care ne expune constant succeselor fulminante ale altora, fără a ne vorbi vreodată de miile de ore de exerciţiu monoton şi plicticos din spatele succesului.

La un moment dat, cei mai mulţi dintre noi ajungem să ne temem de eşec, să-l evităm instinctiv şi să nu mai vedem decât ce e în faţa noastră sau ce ştim deja să facem bine.

Asta ne limitează. Succes cu adevărat nu putem avea decât atunci când suntem dispuşi să dăm greş. Dacă nu suntem dispuşi să dăm greş, nu suntem dispuşi nici să reuşim.

Mare parte din frica de eşec vine din alegerea unor valori nepotrivite. Dacă eu, de pildă, îmi măsor succesul în funcţie de standardul „Fă-i pe toţi oamenii pe care-i întâlneşti să fie ca tine“, atunci voi trăi o viaţă plină de anxietate, deoarece eşecul va fi determinat 100% de acţiunile celorlalţi, nu de acţiunile mele. Nu deţin controlul, aşa că stima faţă de propria persoană depinde întru totul de ceea ce cred ceilalţi.

Dar dacă standardul meu este „Îmbunătăţeşte-ţi viaţa socială“, atunci voi putea aspira la o viaţă în armonie cu valoarea mea, „relaţii bune cu ceilalţi“, indiferent de atitudinea celorlalţi faţă de mine.
În cazul acesta, stima de sine se bazează doar pe

comportamentul meu şi pe capacitatea mea de-a fi fericit.

Valorile rele, aşa cum am văzut în capitolul 4, implică scopuri exterioare concrete, aflate dincolo de controlul nostru. Satisfacerea acestor scopuri produce multă anxietate. Chiar dacă le atingem, ne simţim goi pe dinăuntru, deoarece rezolvarea lor ne lasă fără alte probleme de rezolvat.

Valorile bune, cum am văzut, sunt cele orientate pe proces. Standardul „Să mă exprim mai sincer faţă de ceilalţi“, indicator al valorii „sinceritate“, nu este niciodată pe deplin satisfăcut; e o problemă ce va trebui reabordată constant. Fiecare conversaţie şi fiecare întâlnire nouă aduc noi provocări şi noi posibilităţi de-a fi şi mai sincer. E un proces de o viaţă ce sfidează ideea de rezolvare.

Dacă standardul tău pentru valoarea „succes lumesc“ este „A cumpăra o casă şi o maşină“ şi-ţi petreci douăzeci de ani muncind pentru asta, odată scopul atins, nu-ţi mai rămâne nimic de făcut. Sau îţi mai rămâne să te bucuri de criza vârstei de mijloc, deoarece tocmai a expirat problema cu care ţi-ai consumat toată viaţa de adult. Ai rămas fără posibilitatea de a evolua, în condiţiile în care fericirea vine din evoluţie, nu dintr-o listă de realizări aleatorii.

În sensul acesta, scopurile, aşa cum sunt văzute în mod convenţional — diploma de colegiu, casa la marginea lacului, să dai jos şapte kilograme — sunt limitate de cantitatea de fericire pe care o pot produce în viaţa noastră. Pot fi utile când urmăreşti beneficii

rapide, pe termen scurt, dar ca să-ți ghideze calea pe termen lung, sunt dezastruoase.

Picasso a fost prolific toată viața. A trăit peste nouăzeci de ani, continuând să producă artă. Dacă standardele lui ar fi fost „Trebuie să ajungi faimos“, „Fă o cârcă de bani în lumea artei“ sau „Pictează o mie de tablouri“, atunci, de la un punct încolo, ar fi stagnat. Ar fi fost copleșit de anxietate și de îndoieli. Cu siguranță n-ar fi evoluat și n-ar fi fost atât de inovator în arta sa pe cât a fost, deceniu după deceniu.

Picasso a avut succes din același motiv pentru care la bătrânețe se bucura să stea singur într-o cafenea și să mâzgălească ceva pe un șervețel. Valoarea de la baza comportamentului său era simplă și modestă. Și constantă. „Exprimare sinceră.“ Și din cauza asta a fost atât de valoros șervețelul acela.

Durerea face parte din proces

În anii 1950, psihologul polonez Kazimierz Dabrowski a făcut niște studii cu privire la supraviețuitorii celui de-al Doilea Război Mondial și la capacitatea acestora de-a se adapta experiențelor traumatice ale războiului. Vorbim de Polonia, unde lucrurile au fost destul de urâte în război. Oamenii ăștia au fost martorii înfometărilor în masă, transformării orașelor în ruine, Holocaustului, torturării prizonierilor, violurilor și/sau crimelor făcute ori de naziști, ori, după câțiva ani, de sovietici.

Dabrowski a observat ceva deopotrivă de surprinzător şi de extraordinar. Un procent semnificativ dintre supravieţuitori considerau că experienţa de război, deşi dureroasă şi cu adevărat traumatizantă, îi ajutase să devină mai buni, mai responsabili şi, da, chiar şi mai fericiţi. Mulţi descriau viaţa de dinaintea războiului de parcă atunci ar fi fost alţi oameni: nerecunoscători şi lipsiţi de apreciere faţă de cei dragi, leneşi şi preocupaţi de probleme mărunte, orbiţi de sentimentul că li se cuvenea tot ce primiseră de la viaţă. După război, se simţeau mai încrezători, mai siguri pe ei, mai recunoscători, mai puţin tulburaţi de trivialităţile şi micile neplăceri ale vieţii.

Experienţele acestor oameni au fost, evident, îngrozitoare, iar supravieţuitorii nu erau fericiţi că trecuseră prin aşa ceva. Mulţi dintre ei încă sufereau de pe urma cicatricilor lăsate de război. Dar mulţi dintre ei reuşiseră să le folosească pentru a se transforma pe sine în moduri pozitive şi puternice.

Şi nu sunt singurii care au reuşit o astfel de inversare. Ştim cu toţii că cele mai mari realizări au loc în momentele cele mai dificile. Durerea ne face adesea mai puternici, mai rezistenţi, mai realişti. Mulţi supravieţuitori ai luptei cu cancerul, de pildă, declară că se simt mai puternici şi mai recunoscători după ce au învins boala. Mulţi militari spun că se simt mai rezistenţi din punct de vedere mental după ce au cunoscut pericolul din zonele de război.

Dabrowski a concluzionat că frica, anxietatea și tristețea nu sunt în mod necesar întotdeauna stări mentale neproductive și dăunătoare, dimpotrivă, adesea sunt reprezentative pentru suferința iminentă din procesul de evoluție. A nega această suferință înseamnă a ne nega potențialul. Așa cum durerea fizică ajută la dezvoltarea unei musculaturi și a unei osaturi mai puternice, durerea emoțională ajută la dezvoltarea rezistenței emoționale, la dezvoltarea unei identități mai puternice, la capacitatea de a simți o compasiune mai profundă și în general la construirea unei vieți mai fericite.

Cele mai radicale modificări de perspectivă apar adesea la capătul celor mai negre perioade. Numai durerea intensă ne forțează să ne analizăm valorile și să ne întrebăm de ce nu funcționează. Ca să ne analizăm lucid pe noi înșine, să înțelegem care e sensul vieții noastre și cum putem să ne schimbăm viața, este *necesar* să traversăm o formă sau alta de criză existențială.

Poți să-i spui „a ajunge la pământ" sau „criză existențială". Eu prefer să-i spun „să-i ții piept furtunii nenorocite". Spuneți-i cum vă place.

Poate că te afli chiar acum într-o astfel de etapă. Poate că tocmai ai depășit cea mai mare provocare a vieții tale și ești de-a dreptul confuz din pricină că tot ce ai crezut că este adevărat, normal și bun s-a dovedit a fi exact opusul.

E bine — acesta e începutul. Nu voi sublinia niciodată îndeajuns, *durerea face parte din proces*. E important să o *simți*. Dacă nu te oprești din vânarea

momentelor de euforie sub care îți ascunzi durerea, dacă nu renunți la convingerea că totul ți se cuvine și la gândirea pozitivă amăgitoare, dacă în continuare faci aceleași lucruri, atunci nu vei reuși niciodată să produci motivația necesară unei schimbări autentice.

Când eram mic, de fiecare dată când ai mei cumpărau un aparat video sau audio, obișnuiam să apăs pe toate butoanele, să cuplez și să decuplez fiecare fir și fiecare cablu, doar pentru a înțelege cum funcționau componentele. În timp, am priceput cum funcționează întregul sistem. Și pentru că știam cum funcționează, eram de cele mai multe ori singurul din casă care folosea aceste aparate.

Așa cum s-a întâmplat cu mulți copii născuți în preajma noului mileniu, părinții mei mă priveau ca pe un mic geniu. Faptul că știam să programez un aparat video fără să citesc instrucțiunile era pentru ei un fel de A Doua Venire a lui Tesla.

Astăzi ne permitem să privim la generația părinților noștri și să ne distrăm pe seama fricii lor de tehnologie. Dar, cu cât am înaintat în vârstă, cu atât am înțeles că fiecare dintre noi are în viața lui zone în care reacționează ca părinții mei în fața unui videorecorder nou: ne așezăm în fața aparatului, scuturăm din cap și ne întrebăm „*Cum?*". Când de fapt e simplu ca bună ziua.

Primesc multe e-mailuri de la oameni care vor să afle răspunsul la aceste întrebări. Mulți ani, n-am știut ce să le răspund.

Să ne gândim la fata ai cărei părinți sunt imigranți și au făcut economii o viață întreagă pentru ca fiica lor să urmeze o școală medicală. Dar uite că fata a ajuns la o școală medicală și detestă chestia asta; nu vrea să-și petreacă viața ca medic și își dorește nespus de mult să abandoneze. Dar se simte blocată. Atât de blocată că într-o zi îi scrie unui străin pe internet (eu) și-i pune o întrebare caraghioasă și evidentă: „Cum fac să renunț la facultatea de medicină?"

Sau tânărul care ajunge la colegiu și se îndrăgostește de îndrumătoarea lui. Suferă la cel mai mic semn, la fiecare zâmbet sau râs, la cea mai mică posibilitate de a intra în vorbă cu ea și-mi trimite o nuvelă de douăzeci și opt de pagini care se încheie cu întrebarea „Cum fac să o invit în oraș?". Sau mama care și-a crescut singură copiii, iar aceștia, ajunși adulți, zac pe canapeaua ei, îi mănâncă mâncarea, îi cheltuie banii, nu-i respectă spațiul privat sau dorința de intimitate. Ar vrea ca ei să-și trăiască viața. Ar vrea ca *ea* să-și trăiască mai departe viața. Însă e îngrozită de gândul că trebuie să-i dea afară, atât de îngrozită că mă întreabă pe mine: „Cum să-i fac să se mute de-acasă?"

Întrebări din gama cum funcționează acest videorecorder. Din exterior, răspunsul e simplu: închide gura și fă-o.

Dar, din interior, din perspectiva fiecăruia dintre ei, sunt întrebări imposibil de complexe și de obscure — dileme existențiale împachetate în enigme, amestecate într-o găleată KFC plină de cuburi Rubik.

Întrebările din gama cum funcționează acest videorecorder sunt amuzante, răspunsul lor fiind dificil pentru cel măcinat de întrebare, dar evident pentru oricine din exterior.

Problema este durerea. Să completezi formularul de părăsire a școlii medicale e simplu și evident; să le frângi inima părinților tăi nu este. Să inviți o îndrumătoare în oraș e simplu ca bună ziua; perspectiva rușinii apăsătoare și a respingerii e ceva mai complicată. Să-i spui cuiva să plece din casa ta e o decizie ușoară; să trăiești cu sentimentul că ți-ai abandonat copiii nu.

Am luptat cu anxietatea socială toată adolescența și bună parte din viața adultă. În majoritatea zilelor mi-am distras atenția cu jocuri video, iar nopțile mi le-am anesteziat cu băutură și iarbă, ca să-mi alung temerile. Mulți ani mi s-a părut imposibil să vorbesc cu un străin — cu atât mai mult cu străinii atractivi/interesanți/populari/inteligenți. Ani în care am umblat confuz, chinuindu-mă cu întrebări videorecorder stupide:

„Cum? Cum faci să avansezi și să vorbești cu un străin? Cum *poate* orice om să vorbească cu alt om?"

Am avut tot felul de convingeri dezastruoase în sensul acesta, cum ar fi că nu trebuie să vorbești cu cineva dacă nu o faci dintr-un motiv practic sau că o femeie ar putea să mă creadă un violator descreierat doar pentru că îi spun „Bună".

Problema era că îmi defineam realitatea prin emoțiile mele. *Simțind* că oamenii nu vor să vorbească

cu mine, am ajuns să *cred* că oamenii nu vor să vorbească cu mine. De aici și întrebarea mea din gama cum funcționează acest videorecorder: „Cum fac un pas în față ca să vorbesc cu cineva?“

Nereușind să separ ce *simt* de ce *sunt*, eram incapabil să ies din mine însumi ca să percep realitatea așa cum este ea: un loc simplu în care doi oameni pot vorbi unul cu celălalt oricând doresc ei.

Majoritatea dintre noi, confruntați cu o formă de durere, furie, tristețe, renunțăm la tot și încercăm să ignorăm ce simțim. Căutăm să „ne simțim bine“ din nou, cât mai repede, fie că asta înseamnă substanțe care ne produc dependență, amăgire sau revenirea la valori nepotrivite.

Învățați să suportați suferințele pe care vi le-ați ales. Cu fiecare adoptare a unei valori noi, introduceți o nouă formă de suferință în viața voastră. Delectați-vă cu ea, savurați-o. Întâmpinați-o cu brațele deschise. Apoi acționați *în pofida* ei.

Nu vreau să vă mint: la început va părea extraordinar de greu. Începeți cu ceva simplu. Veți simți că habar n-aveți ce faceți. Dar despre asta am discutat deja: nu știți *nimic*. Nu știți ce mama naibii faceți nici măcar atunci când vi se pare că știți. Serios vorbind, ce aveți de pierdut?

Să fii viu înseamnă să nu știi ce faci, totuși să faci ceva. Așa e *toată* viața. Nu se schimbă niciodată. Nici măcar când ești fericit. Nici măcar când ești în al nouălea cer. Nici măcar când câștigi la loterie și-ți cumperi o mică flotă de Jet-Ski-uri; nici măcar atunci

nu știi ce mama naibii faci. Asta să nu uitați niciodată. Și nici frică să nu vă fie vreodată.

Principiul „a face ceva“

În 2008, după ce am renunțat la un loc de muncă după mai puțin de șase săptămâni, am renunțat cu totul la ideea de loc de muncă și am pornit o afacere online. La vremea aceea nu știam absolut deloc ce fac, dar m-am gândit că, dacă tot urma să fiu falit și nefericit, măcar să se întâmple pentru că am încercat să muncesc după regulile mele. Pe lângă asta, mie nu prea-mi păsa de nimic în afară de fete. Așa că, ducă-se, am decis să țin un blog despre nebuneasca mea viață amoroasă.

În prima dimineață ca șomer, teroarea m-a epuizat rapid. M-am trezit cu laptopul în brațe și am înțeles pentru prima oară în viața mea că sunt complet responsabil pentru *toate* deciziile mele și consecințele acestora. Era responsabilitatea mea să învăț web design, marketing online, optimizarea motoarelor de căutare și alte subiecte la fel de ezoterice. Totul apăsa acum pe umerii mei. Așa că am făcut ce ar fi făcut orice tânăr de douăzeci și patru de ani care tocmai a demisionat și habar n-are ce face: am descărcat câteva jocuri video și m-am ferit de muncă la fel ca de virusul Ebola.

Odată cu trecerea săptămânilor și golirea contului bancar, mi-a devenit din ce în ce mai clar că trebuia să

găsesc o metodă de-a mă forța să încep să acord câte douăsprezece sau paisprezece ore pe zi pornirii unei afaceri. Metoda a apărut din cel mai neașteptat loc.

Profesorul meu de liceu, domnul Packwood, obișnuia să spună: „Dacă te-ai blocat într-o problemă, nu sta să te gândești la ea; treci la treabă. Nu contează că nu știi ce faci, faptul că o faci e suficient pentru ca la un moment dat să-ți vină ideile bune".

Sfatul profesorului Packwood m-a călăuzit în timpul acelei perioade negre, când fiecare zi era o zbatere, iar eu nu știam ce să fac și eram îngrozit de eventualele rezultate (sau de lipsa lor) ale acțiunilor mele.

Nu zăcea! *Fă* ceva. Răspunsurile vor veni mai târziu.

Aplicarea sfatului domnului Packwood mi-a dat o lecție extrem de importantă despre motivație. O lecție asimilată în decursul a opt ani, dar care mi-a oferit, în lunile acelea înfiorătoare de lansări de produse, de compus articole sfătoase și amuzante, de nopți dormite pe canapelele inconfortabile din casele prietenilor mei, de conturi bancare suprasolicitate și sute de mii de cuvinte scrise (majoritatea nerecitite), poate cea mai importantă învățătură a vieții mele:

Acțiunea nu este doar un efect al motivației; este și sursa acesteia.

Majoritatea dintre noi trecem la acțiune numai după ce a fost depășit un anumit prag sigur de motivație. Iar motivați ne simțim numai când avem suficientă inspirație de natură emoțională. Presupunem că acești pași apar ca o reacție în lanț, pe schema:

Inspirație emoțională — motivație — acțiunea dorită

Când nu te simți motivat și inspirat să faci ceva, presupui că pur și simplu ai mierlit-o. Nu mai ai ce să faci. Ca să aduni suficientă motivație, încât să te ridici de pe canapea și să faci cu adevărat ceva, trebuie să aștepți următorul eveniment emoțional al vieții tale.

Lucrul interesant legat de motivație este că aceasta nu e un simplu lanț cu trei inele, ci o buclă infinită:

Inspirație — motivație — acțiune — inspirație — motivație — acțiune — etc.

Acțiunile tale provoacă mai multe reacții emoționale și inspirație pentru motivarea acțiunilor viitoare. Cu ajutorul acestei informații, ne putem schimba mentalitatea după cum urmează:

Acțiune — inspirație — motivație

Atunci când îți lipsește motivația pentru a efectua o schimbare importantă în viața ta, *fă ceva* — orice, de

fapt — și agață-te de reacția produsă de acțiunea ta, pentru că ea te va motiva mai departe.

Eu numesc asta principiul „fă ceva". După ce l-am folosit ca să-mi construiesc afacerea, am început să-l sugerez unor cititori care au venit la mine consternați de propriile întrebări videorecorder: „Cum aplic pentru jobul cutare?" sau „Cum îi spun tipului ăluia că vreau să fiu cu el?" și altele la fel.

În primii ani în care am muncit pentru mine, treceau săptămâni fără să realizez mare lucru, din simplul motiv că eram prea anxios și stresat în legătură cu ce aveam de făcut, fiind mereu ispitit de varianta ușoară a renunțării. Cu toate acestea, am învățat rapid că dacă mă forțam să fac *ceva*, chiar și cele mai mărunte sarcini, sarcinile mai complicate mi se păreau la fel de repede mai ușoare decât până atunci. Dacă trebuia să regândesc o pagină web, mă așezam la lucru cu gândul „OK, azi fac doar sigla". Și când terminam sigla, mă trezeam că m-am apucat și de alte elemente ale paginii. Nici nu-mi dădeam seama când deveneam plin de energie, angajat cu totul în proiect.

Scriitorul Tim Ferriss relata o poveste cu un romancier care scrisese peste șaptezeci de romane. Întrebat cum face să scrie atât de consistent, rămânând la fel de inspirat și de motivat, acesta a răspuns: „Două sute de amărâte de cuvinte pe zi, asta-i tot". Ideea era că, obligându-se să aștearnă pe hârtie două sute de cuvinte zilnic, actul scrierii devenea cel mai adesea un motiv de inspirație în sine, romancierul ajungând să scrie mii de cuvinte.

Când respectăm principiul „fă ceva“, *eşecul* nu mai pare aşa de important. Când standardul succesului este acţiunea fără alte condiţii — când *orice* rezultat este privit ca progres şi considerat important, când inspiraţia este o recompensă, nu o condiţie imperativă — ne propulsăm înainte. Suntem liberi să eşuăm, iar eşecul ne ajută să evoluăm.

Principiul „fă ceva“ nu ne ajută doar să renunțăm la tendința de a tergiversa lucrurile, dar funcţionează şi ca un proces de adoptare a unor valori noi. Când te găseşti în vârtejul unei crize existenţiale, când totul pare lipsit de sens — când standardele te-au lăsat baltă şi habar n-ai ce urmează, când știi că ți-ai făcut rău urmărind visuri false, ori când ştii că există standarde mai bune de evaluare a propriei persoane, dar nu știi cum să le foloseşti — răspunsul e acelaşi:

Fă ceva.

Acel „ceva“ poate fi și cea mai măruntă acțiune viabilă care să te poarte către altceva. Poate fi *orice*.

Accepți că ai fost un bădăran egoist în toate relațiile tale și vrei să arăți mai multă compasiune pentru ceilalți? Fă ceva. Începe cât mai simplu. Fă-ți un scop din a asculta problema cuiva și sacrifică-ți din timp pentru a ajuta persoana respectivă. Fă-o măcar o dată. Sau promite-ți că, data viitoare când te vei supăra, te vei întreba dacă nu ești chiar *tu* sursa tuturor problemelor tale. Încercați și vedeți cum vă simțiți.

Adesea nu e nevoie de mai mult de-atât pentru a porni tăvălugul; este acțiunea care inspiră motivația

de-a continua. Poți deveni propria sursă de inspirație. Poți deveni propria sursă de motivație. Acțiunea e mereu la îndemână. Când singurul indicator al succesului este *fă ceva* — atunci și eșecul devine un pas înainte.

Capitolul 8

Importanța de a spune nu

În 2009 mi-am strâns toate bunurile, le-am vândut sau le-am depozitat, am părăsit apartamentul și am plecat spre America Latină. Micul meu blog de sfaturi pentru întâlniri amoroase avea deja ceva trafic și reușeam să adun niște venituri modeste din vânzarea de pdf-uri și cursuri online. Plănuiam să-mi petrec mare parte din următorii câțiva ani în afara granițelor, să cunosc culturi noi și să profit de costurile de viață scăzute din câteva țări în curs de dezvoltare din Asia și America Latină ca să pot să-mi extind afacerea. Visam să fiu un nomad digital și voiam exact ce vrea de la viață un tânăr de douăzeci și cinci de ani, dornic de aventură.

Dar, oricât de atrăgător și de eroic suna planul meu, nu toate valorile care mă îndemnau să adopt un stil nomad de viață erau sănătoase. Sigur, mă bazam și pe o serie de valori lăudabile — dorința intensă de a vedea lumea, curiozitate față de oameni și culturi, aventură în sensul clasic al cuvântului. Doar că totul era subminat de ceva. La vremea aceea nu conștientizam prea mult lucrul ăsta, dar dacă aș fi fost complet sincer cu mine, ar fi trebuit să recunosc că undeva, în străfunduri, pândea și o valoare mai puțin

sănătoasă. De văzut, nu o vedeam, dar în momentele de liniște, când eram complet sincer cu mine, o simțeam.

Pe lângă convingerea că totul mi se cuvine care m-a ghidat până la douăzeci și ceva ani, „chestia traumatizantă“ din adolescență m-a lăsat și cu o grămadă de probleme legate de angajament. Ultimii câțiva ani mi i-am petrecut supracompensând inadecvarea și anxietatea socială din anii adolescenței, astfel încât am simțit că mă pot întâlni cu oricine vreau, că mă pot împrieteni cu oricine, că pot iubi pe oricine și mă pot culca cu oricine — așa că de ce să-mi iau angajamente față de un singur om, ba chiar față de un singur grup social, un singur oraș, o singură țară sau o singură cultură? Dacă *pot* experimenta totul în mod egal, atunci *trebuie* să experimentez totul în mod egal, nu?

Înarmat cu acest sentiment grandios de conexiune cu lumea, am străbătut țări și oceane într-un joc de șotron global care a durat mai bine de cinci ani. Am vizitat cincizeci și cinci de țări, mi-am făcut zeci de amici și m-am trezit în brațele a nenumărate iubite — toate înlocuite cu primul prilej, unele uitate deja până la următorul avion către următoarea țară.

O viață stranie, plină atât cu experiențe fantastice care mi-au lărgit orizontul, cât și cu episoade de euforie superficială menite să amorțească suferința latentă. Totul îmi părea deopotrivă de profund și de lipsit de sens, și încă îmi pare. Unele dintre cele mai importante lecții de viață și dintre momentele care mi-au modelat caracterul au avut loc în această perioadă.

Dar tot în această perioadă am simțit și unele dintre cele mai serioase risipe de timp și energie.

Acum locuiesc la New York. Am casă, mobilă, factură la electricitate și o soție. Nimic ieșit din comun sau incitant. Exact cum îmi place. Pentru că, în toți anii de distracție, lecția cea mai importantă pe care am învățat-o din aventura mea e aceasta: libertatea absolută nu înseamnă nimic prin ea însăși.

Libertatea îți garantează accesul la o înțelegere mai profundă a vieții, dar luat în sine nu are neapărat un înțeles special. În cele din urmă, singura cale de a afla sensul și rostul vieții este respingerea alternativelor, *limitarea* libertății, decizia de a te angaja față de un loc, o credință sau (înghit în sec) o persoană.

Asta am înțeles treptat în decursul anilor mei de călătorii. Așa cum se întâmplă cu excesele în viață, până să înțelegi că nu te fac fericit, trebuie să te cam îneci în ele. La fel am pățit eu cu călătoriile. În timp ce mă afundam în țara cu numărul cincizeci și trei, cincizeci și patru, cincizeci și cinci, am început să văd că prea puține dintre experiențele mele, deși incitante și grozave, aveau să-și păstreze timp îndelungat însemnătatea. În timp ce prietenii mei de acasă se așezau la casele lor, se căsătoreau, își cumpărau locuințe și-și dedicau timpul unor subiecte interesante și unor cauze politice, eu treceam dintr-o amăgire în alta.

În 2011, am ajuns în Sankt Petersburg, Rusia. Mâncarea a fost groaznică. Vremea la fel. (Zăpadă în mai? Glumești!) Apartamentul în care am stat, jalnic. Nimic n-a funcționat cum trebuia. Totul la suprapreț.

Oamenii se purtau urât și miroseau ciudat. Nu zâmbea nimeni și se bea pe rupte. Dar mi-a plăcut la nebunie. A fost una dintre excursiile mele favorite.

Cultura rusă are în ea o direcție oarecum supărătoare pentru cei mai mulți occidentali. Acolo nu se aplică falsele bunăvoințe și capcanele verbale ale politeții. Nu zâmbești la străini și nu te prefaci că-ți plac lucruri care de fapt nu-ți plac. În Rusia, dacă ceva e prostie, spui că e o prostie. Unui nemernic îi spui că este nemernic. Când îți place de cineva și te simți minunat, îi spui persoanei cu care ești că o placi și te simți minunat. Nu contează că ți-e prieten, străin sau cineva pe care l-ai cunoscut în urmă cu cinci minute.

În prima săptămână petrecută acolo, toate astea mi se păreau teribil de stânjenitoare. Am ieșit la o cafea cu o rusoaică și după trei minute, fata mă privea amuzată și-mi spunea că tocmai spusesem o stupizenie. Aproape m-am înecat cu băutura. Tonul ei nu avea nimic conflictual; o spunea ca pe un fapt banal — ca pe un comentariu despre vreme sau despre ce număr purta la pantofi —, dar tot m-a șocat. În Vest, sinceritatea de felul acesta e percepută ca profund ofensatoare, în special atunci când abia ai cunoscut pe cineva. Dar acolo așa vorbea toată lumea. Oamenii comunicau la fel de direct tot timpul, astfel că mintea mea de occidental răsfățat simțea că o încasează din toate părțile. Ieșeau la suprafață temeri sâcâitoare în situații în care nu se manifestaseră de ani în șir.

Dar pe măsură ce treceau săptămânile, am început să mă obișnuiesc cu franchețea rusă, tot așa cum

m-am obişnuit şi cu asfinţiturile de la miezul nopţii şi votca alunecând pe gât ca apa când se topeşte gheaţa. Am ajuns să apreciez lucrurile pentru ceea ce erau: exprimare autentică. Sinceritate în cel mai adevărat sens al cuvântului. Comunicare fără condiţii, fără plase de siguranţă, fără motivaţii ascunse, fără strădania de-a convinge, fără încercări disperate de a fi plăcut.

Era cumva, după ani de călătorii, locul cel mai puţin american unde simţeam pentru prima dată un gust special al libertăţii: posibilitatea de a spune orice gândesc sau simt fără teama consecinţelor. O formă ciudată de eliberare *prin* acceptarea respingerii. Ca un om privat aproape toată viaţa lui de un asemenea mod de exprimare directă — mai întâi de o familie care îşi reprimase emoţiile, apoi de o mască atent construită de falsă încredere — m-am îmbătat cu senzaţia asta, m-am îmbătat la fel de tare ca la prima beţie cu vodcă. Am petrecut în Sankt Petersburg o lună învăluită în ceaţă, la finalul căreia nu mai voiam să plec.

Călătoriile sunt un instrument fantastic de dezvoltare personală, fiindcă te scot din mediul familiar al valorilor culturii tale şi-ţi arată cum o altă societate poate trăi cu valori complet diferite şi poate funcţiona fără ca membrii ei să ajungă să se urască. Expunerea la valori şi standarde culturale diferite te forţează să reexaminezi ceea ce părea de la sine înţeles în viaţa ta, dându-ţi ocazia să afli dacă e cel mai benefic stil de viaţă pentru tine. În cazul de faţă, Rusia m-a făcut să reevaluez comunicarea falsbinevoitoare şi mincinoasă atât de specifică pentru cultura engleză şi să mă întreb

dacă nu cumva stilul nostru de exprimare ne face mai nesiguri când suntem împreună și ne restrânge accesul la intimitate.

Îmi amintesc că am discutat despre asta cu profesorul meu rus într-o zi, iar el avea o teorie destul de interesantă. Societatea rusă a descoperit, în timpul comunismului, când posibilitățile economice erau egale cu zero și se trăia în cușca unei culturi a fricii, că cea mai valoroasă monedă este încrederea. Pentru a construi relații de încredere trebuie să fii sincer. Adică, dacă lucrurile arată urât, o spui deschis și fără să-ți ceri scuze. Oamenii au adoptat exprimările sincere, poate neplăcute, pentru simplul fapt că erau necesare supraviețuirii — trebuia să știi, cât de repede, pe cine te poți baza și pe cine nu.

Dar în lumea vestică „liberă", a continuat profesorul meu rus, există o abundență de posibilități economice — sunt atât de multe, că a devenit mult mai convenabil să te prezinți într-o anumită manieră, chiar dacă falsă, decât *să fii* cu adevărat în felul respectiv. Încrederea și-a pierdut valoarea. Aparențele și abilitățile comerciale au devenit formele cele mai avantajoase de exprimare. Să cunoști mulți oameni, chiar dacă superficial, a devenit mai important decât să cunoști puțini, dar bine.

De aceea, a devenit o normă în culturile vestice să zâmbești și să spui lucruri politicoase chiar și când n-ai chef, să spui mici minciuni nevinovate și să fii de acord cu oamenii cu care de fapt nu ești de acord. De asta învață oamenii să se prefacă că sunt prieteni

cu oameni de care nu le place și să cumpere lucruri care nu le plac. Înșelătoria este susținută de sistemul economic.

Partea proastă, în Vest, este că nu poți avea niciodată încredere totală în omul cu care vorbești. Uneori nici măcar în prieteni apropiați sau în familie. Presiunea de a fi plăcut de către ceilalți, caracteristică societății occidentale, îi face pe oameni să-și reconfigureze uneori întreaga personalitate în funcție de persoana din fața lor.

Respingerea îți face viața mai bună

Ca o prelungire a culturii noastre înclinate spre consum și o atitudine pozitivă, mulți dintre noi am fost „îndoctrinați" cu credința că trebuie să fim, implicit, pe cât de toleranți și deschiși cu putință. Asta e piatra de temelie a multora dintre cărțile de așa-zisă gândire pozitivă: deschide-te în fața posibilităților, acceptă, spune da oricui și la orice și așa mai departe.

Dar ceva tot *trebuie* să respingem. Altfel, nu mai trăim pentru nimic. Dacă absolut tot ce există e la fel de bun și trezește în noi dorința de a-l avea, suntem goi pe dinăuntru și viața e lipsită de sens. Nu avem valori, așa că trăim fără niciun scop.

Adesea ni se spune că dacă vom evita respingerea (dacă putem evita să fim respinși și să respingem), ne vom simți mai bine. Desigur, asta ne oferă plăcere

pe termen scurt, dar ne dezorientează și ne lasă fără direcție pe termen lung.

Pentru a aprecia cu adevărat ceva, trebuie să te limitezi la acel ceva. Există o anumită bucurie și o înțelegere profundă la care ajungi doar după ce ai petrecut zeci de ani investind într-o singură relație, o singură pasiune, o singură carieră. Dar asta înseamnă ca zeci de ani să respingi celelalte variante.

Atunci când îți alegi valorile, respingi alternativele. Dacă aleg ca mariajul să fie o parte importantă a vieții mele, înseamnă că (probabil) am decis că orgiile cu prostituate și cocaină *nu* sunt o parte importantă a vieții mele. Dacă aleg să mă evaluez în funcție de capacitatea mea de-a avea relații deschise și sincere, atunci voi respinge orice tentație de a-i vorbi de rău pe la spate pe prietenii mei. Decizii sănătoase, dar care presupun să-mi limitez foarte mult alegerile.

Ideea e următoarea: pentru a *prețui* ceva, trebuie să ne pese de *ceva*. Iar pentru a prețui ceva, trebuie să respingem tot ce *nu* este acel ceva. Dacă prețuim X, respingem non-X.

Respingerea este o parte inerentă și necesară a menținerii valorilor și, prin urmare, a identității noastre. Ne definim prin ceea ce respingem. Dacă nu respingem nimic (poate și din frica de-a nu fi respinși la rândul nostru), practic nu avem identitate.

Dorința de a evita cu orice preț respingerea, confruntarea și conflictul, dorința de-a accepta totul în mod egal și de a nivela și armoniza totul, este o formă subtilă prin care simțim că ni se cuvine totul. Oamenii

care au convingerea că li se cuvine totul, simţind că *merită* să se simtă bine mereu, nu-şi limitează alegerile, fiindcă asta i-ar putea face pe ei sau pe alţii să se simtă prost. Refuzând să spună nu, trăiesc o viaţă fără sens, motivată de plăceri, şi se concentrează doar pe propria persoană. Nu-i interesează decât să întreţină un pic mai mult momentele euforice, să evite eşecurile inevitabile ale vieţii, să pretindă că nu suferă.

Să înveţi să spui nu este o condiţie esenţială în viaţă. Nimeni nu vrea să rămână blocat într-o relaţie care nu-l face fericit. Nimeni nu vrea să fie blocat într-un loc de muncă pe care îl urăşte şi în care nu crede. Nimeni nu vrea să trăiască cu sentimentul că nu poate să spună ce vrea cu adevărat.

Şi totuşi, oamenii aleg lucrurile acestea. Tot timpul.

Sinceritatea este o nevoie umană naturală. Însă, pentru a fi sinceri, trebuie să ne obişnuim să spunem şi să auzim „nu". Privită aşa, respingerea ne îmbunătăţeşte relaţiile şi ne ajută să avem o viaţă emoţională mai sănătoasă.

Limite

Au fost odată doi tineri, un băiat şi o fată. Familiile lor se urau. Dar băiatul, pentru că era cam neobrăzat, s-a furişat la o petrecere dată de părinţii fetei. Fata îl remarcă şi se simte atât de emoţionată de prezenţa

lui, că se îndrăgostește de el. Din senin. Băiatul se furișează în grădina ei și cei doi plănuiesc să se căsătorească *a doua zi*, deoarece, cum altfel, așa e cel mai practic, în special în condițiile în care părinții voștri vor să se căsăpească unii pe ceilalți. Să sărim peste câteva zile. Părinții află de căsătorie și se înfurie. Moare Mercutio. Fata se supără atât de tare că bea o poțiune care o adoarme pentru două zile. Dar, din nefericire, proaspeții însurăței încă n-au învățat ce înseamnă să comunici cu adevărat într-o căsnicie, astfel că fata uită pur și simplu să-și informeze proaspătul soț în privința acestui aspect. Prin urmare, tânărul confundă coma autoindusă a soției cu suicidul. Își pierde mințile complet și *se* sinucide, gândindu-se că vor fi împreună în viața de după sau vreo nebunie din asta. Fata se trezește după două zile de comă, află că soțul s-a sinucis și-i vine exact aceeași idee. Se sinucide. Sfârșit.

În cultura noastră contemporană, *Romeo și Julieta* e sinonim cu romantismul. În culturile de limbă engleză, e considerată povestea de dragoste prin excelență, idealul emoțional la înălțimea căruia trebuie să ne ridicăm. Dar când înțelegi ce se întâmplă de fapt în povestea asta, îți dai seama că puștii ăștia doi erau nebuni de legat. S-au și sinucis ca să demonstreze asta!

Mulți specialiști în literatură sunt de părere că Shakespeare nu a scris *Romeo și Julieta* ca să celebreze dragostea, ci ca s-o satirizeze, să arate cât de inconștientă este. Nu și-a propus ca piesa să fie o glorificare a iubirii. Ba dimpotrivă: un mare semn de

avertizare, NU TRECEȚI, înconjurat de bandă izolatoare pusă de poliție.

De-a lungul istoriei, dragostea romantică n-a fost celebrată la fel ca azi. De fapt, până la jumătatea secolului al nouăsprezecelea, dragostea era considerată un obstacol psihologic inutil, ba chiar posibil periculos, în calea lucrurilor mai importante din viață — cum ar fi să-ți gospodărești bine pământul sau să te căsătorești cu un bărbat cu multe oi. Tinerii erau adesea forțați să nu se lase amăgiți de pasiunile romantice, în favoarea unor aranjamente de ordin practic prin care să asigure stabilitate lor și familiilor lor.

Azi suntem absolut înnebuniți după demența asta numită iubire. E o dominantă a culturii noastre. Cu cât mai dramatic, cu atât mai bine. Că e Ben Affleck încercând să distrugă meteoritul care se îndreaptă spre Pământ și spre iubita lui; Mel Gibson care omoară sute de englezoi și fantazează la soția violată și ucisă în timp ce este torturat până moare; sau gagica aia, Elven, din *Stăpânul Inelelor*, care renunță la nemurire ca să fie cu Aragorn; sau mai știu eu ce comedie romantică stupidă în care Jimmy Fallon nu se duce la un meci important al celor de la Red Sox din cauză că Drew Barrymore are niște *nevoi* sau ceva de genul ăsta.

Dacă acest tip de dragoste romantică ar fi cocaină, atunci cultura noastră ar fi un fel de Tony Montana din *Scarface*: ne îngropăm capul în munți de praf, strigând „Spuneți-i salut miii-cului meu prieten!“.

Problema e că tocmai descoperim că iubirea romantică seamănă foarte mult cu cocaina. Adică,

seamănă înfricoşător de tare. În sensul că stimulează aceleaşi părţi ale creierului. Îţi dă o stare de euforie şi te ajută să te simţi bine o perioadă, dar creează cel puţin tot atâtea probleme câte rezolvă, aşa cum face şi cocaina.

Multe dintre elementele iubirii romantice la care râvnim — manifestările de afecţiune ameţitoare şi dramatice, talmeş-balmeşul de ridicări şi căderi — nu sunt expresii autentice şi sănătoase ale iubirii. În realitate, sunt doar noi forme ale convingerii că ni se cuvine totul, convingere care se insinuează în relaţiile dintre oameni.

Ştiu: sună deprimant ce spun. Pe bune, ce fel de om e ăla care aruncă la coş iubirea romantică? Dar ascultaţi-mă până la capăt.

Adevărul e că iubirea cunoaşte atât forme sănătoase, cât şi nesănătoase. Iubirea e nesănătoasă atunci când doi oameni încearcă să scape de problemele lor prin sentimentele pe care le au unul faţă de celălalt — adică se folosesc de celălalt ca să evadeze. Iubirea e sănătoasă atunci când cei doi îşi recunosc problemele şi le abordează cu susţinerea celuilalt.

Diferenţa dintre iubirea sănătoasă şi cea nesănătoasă se rezumă la două aspecte: 1) cât de bine îşi asumă fiecare responsabilitatea şi 2) disponibilitatea fiecăruia de-a fi respins şi de a-şi respinge partenerul.

Orice relaţie nesănătoasă sau toxică implică un simţ slab al responsabilităţii, în cazul ambilor parteneri, precum şi o incapacitate de a accepta şi/sau de a răspunde prin respingere. Într-o relaţie de iubire sănătoasă cei doi ştiu care sunt limitele dintre ei şi

valorile lor, dar sunt dispuşi şi să respingă sau să fie respinşi la un moment dat.

Prin „limite" mă refer la delimitarea dintre responsabilităţile fiecăruia faţă de problemele proprii. Persoanele implicate în relaţii sănătoase, unde există legături puternice, îşi asumă responsabilitatea faţă de propriile valori şi probleme, nu faţă de valorile şi problemele partenerului. Cei implicaţi în relaţii toxice, în care limitele sunt vagi sau inexistente, vor evita, de regulă, să-şi asume responsabilitatea propriilor probleme şi/sau îşi vor asuma responsabilitatea problemelor partenerului.

Cum arată o situaţie cu limite neclare? Iată câteva exemple:

> *„Nu ai cum să ieşi cu prietenii tăi fără mine. Ştiu cât de gelos sunt. Trebuie să rămâi acasă, cu mine."*
>
> *„Colegii mei de lucru sunt nişte idioţi; mereu întârzii la întâlniri pentru că trebuie să le spun cum să-şi facă treaba."*
>
> *„Nu pot să cred că m-ai făcut să mă simt atât de prost în faţa surorii mele. Să nu mai faci niciodată asta!"*
>
> *„Mi-ar plăcea să obţin slujba aia din Milwaukee, dar mama nu m-ar ierta niciodată dacă mă mut atât de departe."*
>
> *„Pot să ies cu tine, dar nu aş vrea să afle prietena mea, Cindy. Devine foarte nesigură pe ea când eu am prieten şi ea nu."*

În cazurile de mai sus, persoanele respective ori își asumă responsabilitatea pentru probleme/emoții care nu sunt ale lor, ori cer altcuiva să-și asume responsabilitatea pentru emoțiile/problemele lor.

Cei care au convingerea că li se cuvine totul pică de obicei într-una din cele două capcane în relațiile lor. Fie așteaptă din partea celuilalt să-și asume responsabilitatea față de probleme *lor*: „Eu îmi doream un weekend drăguț și relaxant acasă. Trebuia să știi asta și să-ți anulezi planurile". Fie devin prea responsabili față de problemele celuilalt: „Și-a pierdut din nou locul de muncă, dar cred că e din vina mea, pentru că nu am susținut-o cât aș fi putut. O s-o ajut mâine să scrie un nou CV."

Persoanele care au convingerea că li se cuvine totul adoptă aceste strategii în relații, la fel ca în orice, pentru că așa pot evita responsabilitatea propriilor probleme. De aici rezultă relații fragile și false, născute din tendința de a evita suferința, nu din aprecierea și prețuirea autentică a partenerului.

Asta se aplică nu doar relațiilor romantice, ci și relațiilor de familie și prieteniilor. O mamă prea autoritară s-ar putea să-și asume responsabilitatea pentru toate problemele din viața copiilor ei. Le va transmite asta copiilor, iar aceștia se vor maturiza crezând că alții trebuie să fie responsabili pentru problemele lor.

(Din acest motiv, problemele din relațiile romantice întotdeauna seamănă cumva în mod ciudat cu problemele din relațiile dintre părinți și copii.)

Când responsabilitatea pentru emoţiile şi acţiunile tale are aspecte neclare — adică nu ştii limpede cine e responsabil pentru ce, a cui e vina, de ce faci ceea ce faci — nu vei ajunge niciodată să ai valori sănătoase. Să-ţi faci partenerul fericit *devine* singura ta valoare. Sau partenerul să te facă fericit *devine* singura ta valoare.

Iar asta îţi subminează relaţia, desigur. Relaţiile în care lucrurile sunt neclare se izbesc de pământ ca *Hindenburg*, cu toată drama şi artificiile aferente.

Oamenii nu-ţi pot rezolva problemele în locul tău. Nici n-ar trebui să încerce, pentru că nu te vor face fericit prin asta. La fel cum nici tu nu le poţi rezolva altora problemele, întrucât asta nu-i va face fericiţi. Când partenerii caută să se simtă bine rezolvând problemele celuilalt, e semn că relaţia va fi un dezastru. Într-o relaţie sănătoasă, partenerii îşi rezolvă singuri problemele, pentru a se simţi mai bine unul cu celălalt.

Stabilirea unor limite nu înseamnă că nu-ţi susţii partenerul şi nu-l laşi să te ajute şi să te susţină. Trebuie să vă susţineţi unul pe celălalt. Dar numai atunci când tu *alegi* să susţii şi să fii susţinut. Nu pentru că te simţi obligat sau crezi că ai dreptul ăsta.

Oamenii care cred că au acest drept îi acuză pe ceilalţi pentru propriile emoţii şi comportamente deoarece speră că rolul de victimă le va aduce într-o zi un salvator, unul care le va oferi dragostea pe care şi-au dorit-o dintotdeauna.

Oamenii care își asumă responsabilitatea față de emoțiile și acțiunile celorlalți fac asta pentru că speră să-l „repare" pe partener sau să-l salveze, iar apoi acesta le va oferi dragostea și aprecierea pe care și le-a dorit dintotdeauna.

Acestea sunt yin și yang-ul oricărei relații toxice: victima și salvatorul, cel care stârnește focul, pentru că asta îl face să se simtă important, și cel care stinge focul, pentru că asta îl face să se simtă important.

Aceste tipuri umane sunt puternic atrase unul de celălalt, de cele mai multe ori sfârșind împreună. Patologiile lor diferite se potrivesc de minune. De multe ori, au crescut cu niște părinți care manifestau fiecare semnele uneia dintre tendințe. Pentru copiii lor, modelul de relație „sănătoasă" e cel bazat pe pretenții de la partener și limite vagi.

Din nefericire, cei doi nu reușesc să satisfacă nevoile reale ale celuilalt. Mai mult, tiparul de acuzații exagerate și acceptare a acuzațiilor perpetuează convingerea că pot revendica orice și stima de sine scăzută ce i-a împiedicat de la bun început să-și satisfacă nevoile emoționale. Victima va crea noi și noi probleme — nu pentru că ar fi reale, ci pentru că îi aduc atenția și afecțiunea după care tânjește. Salvatorul va rezolva la infinit — nu pentru că îi pasă de problemele respective, ci pentru că e convins că merită să primească atenție și afecțiune doar dacă face asta. Intențiile, în ambele cazuri, sunt egoiste și condiționate, așadar, subminând relația și lăsând prea puțin loc iubirii autentice.

Victima, dacă l-ar iubi cu adevărat pe salvator, ar spune, „Știi, asta e problema mea; nu trebuie să o rezolvi tu în locul meu. Doar susține-mă să o rezolv singur". Asta ar fi o *adevărată* dovadă de iubire: să-ți asumi responsabilitatea față de propriile probleme, nu să i-o pasezi partenerului.

Dacă salvatorul ar vrea cu adevărat să salveze victima, i-ar spune: „Uite ce e, îi acuzi pe ceilalți pentru problemele tale; rezolvă-le singur". Ușor deplasat, dar abia asta ar fi o *adevărată* dovadă de iubire: să-l ajuți pe celălalt să-și rezolve singur problemele.

În schimb, victima și salvatorul se folosesc unul de celălalt pentru a-și procura momente de euforie. Ca doi dependenți ce-și satisfac reciproc nevoile. Ironia face că atunci când întâlnesc oameni sănătoși din punct de vedere emoțional, de obicei se simt plictisiți sau nu simt „chimia". Îi ignoră pe cei sănătoși emoțional, siguri pe ei, întrucât aceștia au limite solide, insuficient de „excitante" pentru nevoile persoanei care simte că poate avea orice pretenții.

Pentru victime, cel mai greu e să-și asume responsabilitatea propriilor probleme. Și-au petrecut întreaga viață crezând că alții sunt responsabili pentru soarta lor. Primul pas în asumarea responsabilității îi sperie de moarte.

Pentru salvatori, cel mai greu este să se oprească din a-și mai asuma responsabilitatea față de problemele celorlalți. O viață întreagă s-au simțit apreciați și iubiți doar când au salvat pe cineva — renunțarea la această nevoie e la fel de terifiantă.

Când faci un sacrificiu pentru cineva drag, o faci pentru că vrei, nu pentru că te simți obligat sau te temi de consecințe. Când partenerul face un sacrificiu pentru tine, să-l facă pentru că așa a vrut, nu pentru că l-ai manipulat prin furie sau vinovăție. Acțiunile din iubire sunt valide doar atunci când nu vin la pachet cu condiții sau așteptări.

Unora dintre noi s-ar putea să le pară dificil să recunoască diferența dintre a face ceva din obligație și a face ceva în mod voluntar. Iată testul suprem: întrebați-vă „Dacă refuz să fac cutare lucru, cum schimbă asta relația noastră?". Dar, totodată, întrebați-vă și „Dacă partenerul meu refuză să facă ce vreau eu, cum schimbă asta relația noastră?".

Dacă răspunsul implică drame exagerate și farfurii sparte, e semn rău pentru relație. Este indiciul unei relații condiționate — bazate pe beneficii reciproce superficiale, nu pe acceptarea necondiționată a celuilalt (împreună cu problemele sale).

Oamenii cu limite clare nu se tem de ieșiri temperamentale, de certuri sau de posibilitatea de-a fi răniți. Cei cu limite neclare se tem de lucrurile astea și caută întotdeauna să-și ajusteze comportamentul după suișurile și coborâșurile degringoladei lor emoționale.

Oamenii cu limite clare înțeleg că este nerezonabil să te aștepți ca doi oameni să se potrivească 100% și să-și satisfacă reciproc toate nevoile. Oamenii cu limite clare înțeleg că s-ar putea să-i rănească uneori pe ceilalți, dar că în cele din urmă nu au control asupra

sentimentelor altora. Oamenii cu limite clare înțeleg că o relație sănătoasă nu înseamnă să-i controlezi emoțiile celuilalt, ci să-ți susții partenerul în evoluția sa și în rezolvarea problemelor sale.

Important nu e să-ți pese de orice îi pasă partenerului, ci să-ți pese de el indiferent care sunt îngrijorările sale. Dragilor, asta e iubire necondiționată.

Cum să construiești încredere

Soția mea e una din femeile acelea care petrec mult timp în fața oglinzii. Îi place să arate bine, și mie îmi place la fel de mult când arată bine (evident).

În serile în care ieșim în oraș, ea iese din baie după o oră de machiaj/haine/păr/orice-fac-femeile-acolo și mă întreabă cum arată. De obicei, arată splendid. Din când în când, însă, arată cam nasol. Poate a încercat o nouă coafură sau și-a pus niște cizme pe care un creator de modă entuziast din Milano le consideră ultimul răcnet. Orice ar fi — nu funcționează.

Când îi spun asta, de regulă se enervează. Se întoarce la dulap sau la baie ca să-și refacă ținuta și să mai adauge treizeci de minute de întârziere, mârâind tot felul de cuvinte din patru litere, din care câteva nimeresc direct în mine.

În situații de tipul acesta, pentru a nu-și supăra soția sau iubita, bărbații aleg să mintă. Eu nu. De ce? Pentru că în relația mea e mai important să fiu sincer decât să mă simt bine tot timpul. Ultima persoană față

de care ar trebui să mă cenzurez e femeia pe care o iubesc.

Din fericire, sunt căsătorit cu o femeie care e de acord cu filosofia asta și e dispusă să audă gândurile mele necenzurate. La rândul ei, e la fel de sinceră cu prostiile mele, ceea ce eu consider a fi una dintre cele mai importante calități ale sale ca partener. Sigur, orgoliul meu suferă, iar eu mă tânguiesc, mă plâng și caut să o conving, dar după câteva ore revin bosumflat la ea și recunosc că a avut dreptate. Să fiu al naibii dacă nu mă ajută să fiu un om mai bun, deși uneori urăsc ce-mi spune.

Când principala noastră prioritate este să ne simțim bine tot timpul sau să-l facem pe celălalt să se simtă bine tot timpul, în cele din urmă nu se mai simte nimeni bine. Iar relația se destramă înainte să ne dăm seama.

Fără conflict, nu poate exista încredere. Conflictele apar pentru ca noi să înțelegem cine e alături de noi necondiționat și cine urmărește doar niște beneficii. Nimeni nu are încredere într-un om disponibil întotdeauna. Dacă ar fi fost aici Panda Incomodul, el v-ar fi spus că într-o relație, suferința joacă rolul agentului care cimentează încrederea reciprocă și creează o intimitate mai profundă.

O relație este sănătoasă atunci când partenerii sunt dispuși și capabili să spună și să audă nu. În lipsa refuzului și a respingerilor ocazionale, limitele devin confuze, iar problemele și valorile unuia ajung să le domine pe ale celuilalt. Conflictul, așadar, nu este

doar normal, ci *absolut necesar* în menținerea unei relații sănătoase. Dacă doi oameni apropiați nu pot tranșa deschis și răspicat diferențele de opinie, atunci relația se bazează pe manipulare și denaturare și va deveni în cele din urmă toxică.

Încrederea este ingredientul cel mai important într-o relație, din simplul motiv că, în absența încrederii, o relație nu prea *înseamnă* nimic. Indiferent cât ți-ar spune un om că te iubește, că vrea să fie cu tine, că ar renunța la tot pentru tine, tu nu vei beneficia de pe urma acestor declarații decât în momentul în care vei avea încredere în omul respectiv. Nu simți că ești iubit decât în momentul în care ai încredere că iubirea exprimată în direcția ta vine fără condiții sau bagaj emoțional.

Iată de ce înșelatul are consecințe atât de dezastruoase. Nu e vorba despre sex. E vorba despre încrederea care rămâne distrusă în urma unei aventuri sexuale. Relația nu va putea funcționa fără încredere. Așa că, ori reconstruiți încrederea, ori vă luați la revedere.

Primesc frecvent mesaje de la oameni înșelați de partenerii lor, dar care vor să continue relația și se întreabă cum ar putea avea din nou încredere. Rămasă fără încredere, îmi spun ei, relația pare o povară, o amenințare ce trebuie monitorizată și luată la întrebări, nu o bucurie.

Problema e că majoritatea celor prinși cu mâța-n sac se scuză și servesc discursul cu „Nu se va mai întâmpla niciodată“ și cu asta basta, de parcă penisurile ajung în anumite orificii pur și simplu accidental.

Mulți dintre cei înșelați acceptă acest tip de răspuns la prima mână și nu-și mai pun întrebări referitoare la valorile și frecușurile partenerului (aici gluma a fost intenționată); nu se întreabă dacă valorile și prioritățile partenerului fac din acesta persoana potrivită pentru ei. Sunt atât de preocupați de menținerea relației că nu reușesc să vadă că relația a devenit o gaură neagră care le consumă respectul de sine.

Oamenii înșală deoarece pentru ei există ceva mai important decât relația. Poate fi vorba despre puterea asupra celorlalți. De validare prin sex. Poate că cedează în fața impulsurilor. Orice ar fi, e limpede că valorile celui care înșală nu sunt aliniate spre susținerea unei relații sănătoase. În cazul în care cel care înșală nici măcar nu recunoaște sau nu încearcă să-și rezolve problema și servește vechea poveste cu „Nu știu unde mi-a fost capul; eram stresat și beat și ea era pur și simplu acolo", atunci îi lipsește o conștientizare de sine serioasă, esențială rezolvării problemelor dintr-o relație.

Cei care înșală trebuie să se apuce să-și analizeze straturile propriei conștiințe, ca în metafora decojirii cepei, pentru a afla ce valoare dubioasă îi face să calce în picioare încrederea dintr-o relație (și dacă de fapt mai prețuiesc vreun pic relația în discuție). Ei trebuie să fie capabili să afirme: „Știi ceva: sunt un egoist. Îmi pasă mai mult de mine decât de relație; ba ca să fiu sincer, nici nu prea respect relația asta". Dacă partenerul care a înșelat nu-și poate exprima valorile de doi bani și nu poate să renunțe la ele, atunci nu există

niciun motiv pentru care cineva să aibă încredere în el. Şi dacă nu se poate avea încredere în el, relaţia nu se poate îmbunătăţi sau schimba.

Celălalt factor implicat în refacerea încrederii distruse e de natură practică: faptele. Cuvintele ajută când cineva îţi înşală încrederea; dar vei avea nevoie să vezi fapte concrete şi dovezi clare că şi-a schimbat comportamentul. Doar atunci vei începe să crezi că valorile celui care te-a înşelat sunt acum realiniate corespunzător şi persoana se va schimba cu adevărat.

Din nefericire, în cazul încrederii, aceasta se redobândeşte în timp — cu siguranţă e nevoie de mai mult timp decât a fost necesar pentru distrugerea încrederii. În plus, în perioada de refacere se vor întâmpla lucruri destul de urâte. De aceea e important ca ambii parteneri să fie conştienţi de lupta pe care au ales s-o ducă.

Am folosit exemplul relaţiilor romantice, dar aceste condiţii se aplică oricărui tip de relaţie. Încrederea distrusă poate fi refăcută doar dacă sunt respectaţi următorii doi paşi: 1) cel care a înşelat recunoaşte care sunt adevăratele valori care au dus la asta şi îşi asumă comportamentul şi 2) cel care a înşelat construieşte, în timp, dovezi solide comportament corect. În caz că primul pas nu se produce, reconcilierea nici nu trebuie încercată.

Încrederea e ca porţelanul chinezesc. După ce l-ai spart o dată, s-ar putea să-l poţi reface, cu grijă şi atenţie. Dar dacă îl mai spargi o dată, se va împrăştia în mai multe bucăţi şi-ţi va fi deja mult mai greu să-l

repari. Cu cât îl spargi mai des, cu atât se fărâmițează în mai multe bucăți și devine mai imposibil de reparat. Prea multe cioburi și prea mult praf.

Libertate prin angajament

Cultura de consum se pricepe de minune să ne facă să vrem tot mai mult și mai mult, și mai mult. Campaniile publicitare și marketingul se bazează pe ideea subînțeleasă că mai mult înseamnă întotdeauna mai bine. Am înghițit și eu ani buni chestia asta. Fă mai mulți bani, vizitează mai multe țări, adună mai multe experiențe, fii cu mai multe femei.

Dar mai mult nu înseamnă întotdeauna mai bine. De fapt, e chiar invers. Adesea suntem mai fericiți cu mai puțin. Când suntem asaltați de posibilități și opțiuni, suferim de ceea ce psihologii numesc paradoxul alegerii. Pe scurt, cu cât avem mai multe opțiuni, cu atât suntem mai puțin satisfăcuți cu ce alegem, fiindcă suntem conștienți de opțiunile pe care astfel s-ar putea să le pierdem.

Când trebuie să-ți alegi o casă și ai două variante, vei avea încredere în ce ai ales. Vei fi mulțumit de decizia ta.

Dar dacă ai de ales între douăzeci și opt de variante, paradoxul alegerii spune că vei petrece ani buni punându-ți tot felul de întrebări chinuitoare, criticându-te, neștiind dacă ai luat decizia „corectă" și dacă-ți sporești șansele la fericire. Această anxietate și

dorința de avea certitudini, de a fi perfect şi de a avea succes te vor face nefericit.

Şi cum am putea schimba lucrurile? Păi, dacă sunteți cum eram eu, evitați să alegeți ceva. Încercați să mențineți posibilitățile deschise cât mai mult. Evitați angajamentul.

Investiția totală într-o persoană, un loc, o carieră, o activitate ne împiedică să avem toate experiențele pe care ni le dorim, dar căutând să avem experiențe cât mai diverse pierdem ocazia de a cunoaşte beneficiile unor experiențe mai profunde. Există experiențe pe care le poți avea *doar* după cei ai trăit în acelaşi loc cinci ani, ai fost cu acelaşi partener mai mult de zece ani, ți-ai perfecționat jumătate din viață acelaşi talent sau abilitate. Acum, după ce am trecut de treizeci de ani, înțeleg în cele din urmă că, în felul său, angajamentul oferă o multitudine de oportunități şi experiențe pe care altfel nu le-aş fi avut, indiferent unde aş fi mers şi ce-aş fi făcut.

Când urmăreşti să acumulezi cât mai multe experiențe, fiecare aventură, persoană sau lucru nou îți aduc din ce în ce mai puțină satisfacție. Prima țară pe care o vizitezi când încă n-ai ieşit niciodată din țara ta şi n-ai niciun termen de comparație îți schimbă profund percepția. După ce ai vizitat douăzeci de țări, a douăzeci şi una nu te mai impresionează prea mult. Când ai vizitat cincizeci de țări, a cincizeci şi una aproape că nu te mai impresionează deloc.

Acelaşi principiu se aplică şi posesiunilor materiale, banilor, hobby-urilor, prietenilor, partenerilor

romantici/sexuali — toate valorile jalnice pe care şi le aleg oamenii. Cu cât înaintezi în vârstă şi devii mai experimentat, experienţele noi te afectează din ce în ce mai puţin. Prima dată când m-am îmbătat la o petrecere a fost incitant. A suta oară a fost amuzant. A cinci suta oară a fost doar un weekend normal. A mia oară a fost ceva plictisitor şi cu totul lipsit de importanţă.

Pentru mine, în ultimii ani, provocarea cea mai mare a fost să-mi exersez abilitatea de a-mi lua un angajament. Am ales să resping totul în afară de oamenii cei mai de calitate, de experienţele şi de valorile cele mai importante din viaţa mea. Am oprit toate proiectele de afaceri şi m-am concentrat numai asupra scrisului. De atunci, pagina mea web a devenit mai populară decât mi-am imaginat. Mi-am luat angajamentul faţă de o singură femeie pe termen lung şi, spre surpriza mea, chestia asta mă satisface mai mult decât toate aventurile, întâlnirile şi escapadele de-o noapte din trecut. M-am stabilit într-un singur loc geografic şi am pariat pe câteva prietenii profunde, autentice, sănătoase.

Am descoperit ceva cu totul paradoxal: angajamentul îţi oferă libertate şi îţi dă un sentiment de eliberare. Respingând diversele variante dintre care puteam să aleg şi concentrându-mă pe un singur scop, adică doar pe acele lucruri pe care le-am considerat cele mai importante pentru mine, am descoperit *mai multe* oportunităţi şi avantaje.

Angajamentul îţi oferă libertate pentru că nu mai eşti distras de lucrurile mărunte şi frivole. Este

eliberator pentru că îți stimulează atenția și capacitatea de concentrare, orientându-le spre ceea ce te face fericit. Angajamentul te ajută să iei decizii mai ușor și nu-ți mai e teamă că ratezi ceva important; când știi că ce ai deja e suficient de bun, de ce te-ai mai complica să alergi după mai mult, mai mult, mai mult? Angajamentul îți permite să te concentrezi pe câteva scopuri importante și să ai parte de mai mult succes decât ai avut înainte.

În acest sens, refuzând să avem mai multe variante dintre care să alegem ne eliberează — nu ne mai simțim împovărați dacă respingem ceea ce nu se aliniază valorilor noastre celor mai importante, standardelor alese de bunăvoie, dacă ne oprim din a căuta neîncetat experiențe diverse, dar superficiale.

Sigur, în tinerețe e necesar și util să ai tot felul de experiențe — în definitiv, e important să ieși în lume și să descoperi care sunt lucrurile în care merită să investești. Dar aurul e îngropat la adâncime. Trebuie să rămâi devotat față de ceva și trebuie să sapi în profunzime. Se aplică relațiilor, carierei, construirii unui stil de viață minunat — se aplică în orice.

Capitolul 9
...iar apoi mori

„Caută-ți adevărul și ne vom întâlni acolo."

Sunt ultimele cuvinte pe care mi le-a adresat Josh. Le-a spus pe un ton ironic, încercând să pară profund și în același timp să-i ia peste picior pe cei care încearcă să pară profunzi. Era beat și drogat. Și un bun prieten.

Momentul cu cel mai puternic impact din viața mea și care m-a transformat radical l-am trăit când aveam nouăsprezece ani. Prietenul meu, Josh, m-a luat cu el la o petrecere organizată pe malul unui lac, la nord de Dallas, Texas. Erau niște căsuțe pe un deal, sub deal o piscină, iar după piscină o stâncă de pe care vedeai lacul. Stânca era mică, să fi avut vreo nouă metri — suficient de înaltă cât să te gândești de două ori dacă vrei să sari de pe ea, dar suficient de mică încât să o faci, în combinația potrivită de alcool și amici care te îndeamnă.

La puțin timp după ce am ajuns acolo, stăteam cu Josh în piscină, beam bere și vorbeam ca doi tineri chinuiți de angoasă existențială ce eram. Vorbeam despre băutură, formații, fete și toate chestiile mișto pe care le făcuse Josh în timpul verii, de când renunțase la școala de muzică. Ne gândeam să

înființăm o formație și să ne mutăm la New York — un vis imposibil pe atunci.

Eram doar nişte puşti.

„E sigur dacă sar de-acolo?", l-am întrebat după o vreme, arătând cu capul în direcția stâncii care domina lacul.

„Mda", a răspuns Josh, „se sare tot timpul de-acolo."

„Sari şi tu?"

A ridicat din umeri. „Poate. Mai vedem."

Mai târziu în cursul serii, fiecare și-a văzut de ale lui. Eu m-am lăsat agățat de o asiatică drăguță, împătimită de jocurile video, la fel ca mine, ceea ce pentru un adolescent tocilar, ca mine, era totuna cu a câștiga la loterie. N-o interesam câtuși de puțin, dar era prietenoasă și mă lăsa să vorbesc. Așa că am vorbit. După câteva beri, mi-am făcut curaj să-i propun să urce cu mine la căsuță ca să luăm ceva de mâncare. A fost de acord.

Pe când urcam dealul, ne-am întâlnit cu Josh, care cobora. L-am întrebat dacă vrea să mănânce, dar a refuzat. L-am întrebat unde îl găsesc mai târziu. A zâmbit şi mi-a spus: „Caută-ți adevărul şi ne vom întâlni acolo".

Am scuturat din cap cu o expresie serioasă. „Sigur, ne vedem acolo", am răspuns, de parcă toată lumea ştia unde se găseşte adevărul şi cum să ajungă la el.

Josh a râs şi a coborât dealul spre stâncă. Am râs şi eu şi am continuat să urc spre căsuță.

Nu-mi amintesc cât am rămas înăuntru. Îmi amintesc doar că în momentul în care am ieşit, împreună cu fata cu care urcasem, dispăruse toată lumea şi se auzeau sirene. Piscina era goală. Oamenii alergau în josul dealului, spre malul de sub stâncă. Unii erau deja lângă apă. Am observat doi tipi care înotau prin preajmă. Era întuneric şi nu vedeam mare lucru. Muzica se auzea în continuare, deşi nu mai asculta nimeni.

M-am grăbit şi eu spre mal, nebănuind încă nimic, muşcând din sendviş, curios să aflu de ce se strânsese lumea acolo. La jumătatea drumului, amica mea asiatică mi-a spus, „Cred că s-a întâmplat ceva groaznic".

Când am ajuns la baza dealului, am întrebat de Josh. Nu mi-a răspuns nimeni. Păreau să nu mă audă. Toată lumea se holba la apă. Am întrebat din nou, moment în care o fată a izbucnit într-un plâns incontrolabil.

Atunci am înţeles.

Trei ore le-a luat scafandrilor până au găsit corpul neînsufleţit al lui Josh pe fundul lacului. Autopsia a descoperit că făcuse crampe la picioare din pricina alcoolului şi a impactului săriturii. Era beznă când a sărit, apa neagră contopindu-se cu întunericul nopţii. Cei de pe mal nu au văzut de unde striga după ajutor. Auzeau doar plescăiturile apei şi strigătele. Părinţii lui mi-au spus ulterior că înota foarte prost. Nu ştiusem.

Abia după douăsprezece ore de la accident am putut să plâng. Era dimineaţă, mă întorceam acasă,

în Austin, cu maşina. L-am sunat pe tatăl meu şi i-am spus că sunt încă aproape de Dallas şi că nu ajung la serviciu (lucram pentru el în vara aceea). „De ce, ce s-a întâmplat?“, m-a întrebat el. „E totul în regulă?“ Şi atunci am izbucnit: arteziană. Bocete, ţipete, muci. Am tras pe dreapta, am strâns telefonul la ureche şi am plâns aşa cum plânge un băiat în faţa tatălui său.

În vara aceea am făcut o depresie puternică. Nu era prima oară, dar descopeream acum un sentiment al zădărniciei cum nu mai trăisem — o tristeţe atât de profundă că mă durea fizic. Eram vizitat de oameni care încercau să mă înveselească, iar eu stăteam întins şi-i urmăream cum îmi spuneau ceea ce trebuia şi făceau ceea ce trebuia; după care le mulţumeam şi le spuneam că a fost drăguţ că m-au vizitat, zâmbeam fals şi îi asiguram că sunt din ce în ce mai bine, însă eram gol pe dinăuntru.

Pe Josh l-am visat câteva luni mai târziu. Erau vise în care discutam înflăcăraţi despre viaţă şi moarte, dar şi despre lucruri banale, întâmplătoare. Până atunci, fusesem un adolescent zăpăcit din clasa de mijloc, destul de tipic: leneş, iresponsabil, care nu se simţea în largul lui printre ceilalţi şi profund nesigur. În multe sensuri, Josh era un model pentru mine. Era mai mare, mai încrezător, mai experimentat, mai senin şi mai deschis spre lumea din jurul lui. Într-unul din ultimele vise cu el, stăteam împreună într-un jacuzzi (da, cam ciudat, ştiu), iar eu i-am spus ceva de genul, „Îmi pare foarte rău că ai murit“. A râs. Nu-mi amintesc exact cuvintele lui, dar mi-a răspuns

cam așa: „Ce-ți pasă că am murit eu, când ție îți este în continuare atât de frică să trăiești?“ M-am trezit plângând.

Vara mi-am petrecut-o pe canapeaua maică-mii, privind absent în așa-zisul abis, contemplând golul nesfârșit și de neînțeles pe care-l lăsase prietenia cu Josh, când mi-am dat seama că, așa cum nu există niciun motiv să faci ceva, nu există niciun motiv nici să *nu* faci ceva; că moartea este inevitabilă, așa că nu am niciun motiv să mă predau în fața fricii, rușinii și a regretului, din moment ce oricum nu există nimic; și că evitând mare parte din scurta mea viață orice a fost dureros sau inconfortabil, am evitat de fapt să trăiesc cu adevărat.

În vara aceea am renunțat la iarbă, țigări și jocuri video. Am renunțat la fantezia mea caraghioasă de-a deveni star rock, am abandonat școala de muzică și m-am înscris la colegiu. Am început să merg la sala de gimnastică și am dat jos câteva kilograme. Mi-am făcut prieteni noi. Prima iubită. Pentru prima oară în viața mea, chiar am învățat pentru cursuri, descoperind uluit că pot lua note foarte bune, doar să-mi pese. În vara următoare, m-am forțat să citesc cincizeci de cărți de non-ficțiune în cincizeci de zile. Am făcut-o. În anul următor, m-am mutat la o universitate prestigioasă în celălalt capăt al țării, unde am excelat pentru prima oară în viața mea, atât academic, cât și social.

Moartea lui Josh este cel mai distinctiv episod de tipul înainte/după din câte pot identifica în viața mea.

Înainte de tragedie, eram inhibat, lipsit de ambiţie, veşnic obsedat şi îngrozit de ce-mi imaginam că crede lumea despre mine. După tragedie, m-am transformat într-o altă persoană: responsabil, curios, muncitor. Nesiguranţele şi tot bagajul meu n-au dispărut — pentru că nu dispar niciodată — dar aveam acum lucruri mai importante de care să-mi pese, dincolo de nesiguranţe şi bagaj emoţional. Asta a fost marea diferenţă. Straniu cum moartea unui om mi-a permis să trăiesc cu adevărat. Și, probabil, momentul cel mai urât din viaţa mea a fost şi cel care m-a transformat radical.

Moartea ne sperie. Și pentru că ne sperie, evităm să ne gândim la ea, să vorbim despre ea, uneori şi să o recunoaştem, chiar şi când trece foarte aproape de noi.

Totuși, în mod bizar, moartea este lumina în care evaluăm sensul întregii noastre vieţi. Fără ea, totul ar fi lipsit de substanţă, toate experienţele ar fi arbitrare, iar standardele şi valorile noastre ar deveni brusc nule.

Ceva dincolo de noi

Ernest Becker a fost un proscris al lumii academice. Și-a luat doctoratul în antropologie în 1960, cu o teză în care compara practicile neobişnuite şi neconvenţionale ale budismului zen şi psihanalizei. La vremea aceea, zenul era ceva pentru hipioţi şi

drogați, iar psihanaliza era o șarlatanie din Epoca de Piatră.

La primul său loc de muncă, ca asistent, Becker s-a integrat rapid într-un grup de oameni ce denunțau psihiatria ca formă de fascism. Practica psihiatrică era considerată o formă neștiințifică de oprimare a celor slabi și neajutorați.

Problema era că șeful lui Becker era psihiatru. Ca și cum ai merge mândru la primul tău loc de muncă și l-ai compara pe șef cu Hitler.

A fost concediat, cum vă puteți imagina.

Așa că Becker a plecat cu ideile sale radicale spre locuri în care ar fi fost mai ușor acceptate: Berkeley, California. Dar n-a prins rădăcini nici aici.

Pentru că Becker n-a avut probleme doar din pricina tendințelor sale anti-instituționale, ci și din cauza metodei sale ciudate de predare. Preda psihologie folosind piesele lui Shakespeare; antropologie cu manuale de psihologie și sociologie cu date din antropologie. Se îmbrăca în Regele Lear, provoca la duel în timpul cursurilor și se lansa în polemici politice care aveau prea puțin de-a face cu planul de învățământ. Studenții îl adorau. Restul cadrelor didactice îl detestau. A fost concediat din nou în mai puțin de un an.

Becker a ajuns apoi la San Francisco State University, unde a rezistat mai mult de un an. Însă, când au izbucnit protestele împotriva războiului din Vietnam, universitatea a chemat Garda Națională și lucrurile au luat o întorsătură violentă. Becker a fost concediat pe loc pentru că s-a alăturat studenților și a

condamnat public acțiunile decanului (șeful era și de data asta comparat cu Hitler etc.).

Becker a schimbat patru locuri de muncă în șase ani. Înainte de a schimba al cincilea loc de muncă, a făcut cancer la colon. Prognosticul a fost sumbru. Și-a petrecut următorii ani la pat, cu puține șanse de supraviețuire. S-a hotărât să scrie o carte. O carte despre moarte.

Becker a murit în 1974. Cartea lui, *The Denial of Death*, avea să câștige premiul Pulitzer și să devină una dintre cele mai influente lucrări ale secolului douăzeci, revoluționând domeniile psihologiei și antropologiei și aducând argumente filosofice profunde, valabile și azi.

Pe scurt, *The Denial of Death** susține două idei:

1. Omul este singurul animal care are capacitatea de a conceptualiza și de a gândi în termeni abstracți despre sine. Câinele nu-și face griji legate de carieră. Pisicile nu se gândesc la greșelile trecutului și nu se întreabă ce s-ar fi întâmplat dacă procedau altfel. Maimuțele nu evaluează posibilitățile viitorului, tot așa cum peștii nu se întreabă dacă alți pești i-ar simpatiza mai mult în caz că ar avea aripioare mai lungi.

   Ca oameni, suntem binecuvântați cu abilitatea de a ne imagina situații ipotetice, de a

* *Negarea morții. (N.t.)*

contempla trecutul și viitorul, de a ne închipui realități și situații diferite. Becker susține că datorită acestei abilități, fiecare dintre noi devine la un moment dat conștient de caracterul inevitabil al propriei morți. Fiind capabili să conceptualizăm viziuni alternative ale realității, suntem singurele animale capabile să imagineze o realitate din care nu mai facem parte. Această conștientizare dă naștere la ceea ce Becker numea „teroarea morții", un tip foarte profund de anxietate existențială, care stă la baza a *tot* ce gândim și spunem.

2. Cea de-a doua idee a lui Becker pleacă de la premisa că omul are două „euri". Primul este eul fizic — cel care mănâncă, doarme, sforăie și face caca. Al doilea este eul conceptual — identitatea sau felul în care ne percepem. Argumentul lui Becker este următorul: fiecare dintre noi este conștient, într-o măsură mai mică sau mai mare, că eul fizic va muri în cele din urmă, că moartea este inevitabilă, iar iminența ei — la nivel inconștient — ne sperie îngrozitor de tare. Prin urmare, pentru a compensa spaima pierderii inevitabile a eului fizic, încercăm să construim un eu conceptual care să trăiască pentru totdeauna. De asta vor oamenii să-și lase numele pe clădiri, statui, cotoare de cărți. De asta simțim nevoia de a petrece atât de mult timp oferindu-ne celorlalți, în special copiilor, în speranța că influența noastră — eul

conceptual — va rezista dincolo de dispariția eului fizic. Că vom fi pomeniți, respectați și idolatrizați multă vreme după dispariția noastră fizică.

Becker numea aceste eforturi „proiecte de nemurire“, proiecte ce permit eului conceptual să supraviețuiască multă vreme după dispariția eului fizic. Întreaga civilizație umană, spunea el, este practic rezultatul proiectelor de nemurire: orașele, guvernele, structurile și autoritățile de azi sunt proiectele de nemurire ale bărbaților și femeilor care au trăit înaintea noastră. Sunt rămășițele eurilor conceptuale care au refuzat să piară. Nume ca Iisus, Mahomed, Napoleon și Shakespeare sunt azi la fel de răsunătoare ca în timpul vieții celor care le-au purtat, dacă nu chiar mai răsunătoare. Asta e ideea principală. Că excelăm într-o formă de artă, cucerim noi pământuri, adunăm bogății nemaivăzute sau pur și simplu ne întemeiem o familie mare și iubitoare care supraviețuiește de-a lungul generațiilor, *tot sensul vieții noastre este modelat de dorința inerentă de-a nu muri niciodată*.

Religia, politica, sportul și inovațiile tehnologice sunt rezultatele proiectelor de nemurire. Becker susține că războaiele, revoluțiile și crimele în masă sunt consecința ciocnirii dintre proiectele de nemurire ale unor grupuri diferite de oameni. Secole de opresiune și războaie sângeroase au fost justificate de

nevoia unor grupuri de a-şi apăra proiectele de nemurire de amenințarea altor grupuri.

Dar când proiectele de nemurire eşuează, când avem impresia că totul e lipsit de sens şi perspectiva ca eul conceptual să supraviețuiască celui fizic nu mai pare posibilă sau probabilă, teroarea morţii — anxietatea aceea oribilă, deprimantă — îşi face din nou loc în mintea noastră. Traumele pot provoca apariţia terorii, la fel ca ruşinea şi ridiculizarea socială. Şi la fel ca, spune Becker, tulburarea mentală.

Dacă încă nu v-aţi prins, să ştiţi că proiectele de nemurire sunt valorile noastre. Sunt barometrele ce măsoară sensul și valoarea vieții. Când valorile dau greş, dăm greş și noi, din punct de vedere psihologic. Pe scurt, Becker spune că ne pasă de lucrurile din jurul nostru din frică, întrucât preocuparea față de ceva este singura modalitate prin care ne putem distrage atenția de la realitate şi de la iminența propriei morți. A nu-ţi păsa cu adevărat înseamnă a atinge o stare cvasi-spirituală de acceptare a efemerității propriei existențe. O stare care ne ajută să nu ne lăsăm copleșiți de diferite forme ale convingerii că ni se cuvine totul.

Ulterior, pe patul de moarte, Becker a ajuns la o revelație copleşitoare: proiectele de nemurire ale oamenilor sunt problema, nu soluția; în loc să încerce să-şi impună, adesea cu prețul unor vieți omeneşti, sinele conceptual pe tot cuprinsul lumii, oamenii ar face mai bine dacă şi-ar analiza sinele conceptual şi s-ar familiariza cu realitatea propriei morţi. Becker

numea asta „antidotul amar“, pe care a încercat să şi-l administreze chiar lui în momentele în care medita asupra propriei dispariţii. Moartea e îngrozitoare, dar inevitabilă. Prin urmare, n-ar trebui să evităm acest adevăr, ci mai curând să-l acceptăm cât de mult ne stă în putere. Odată împăcaţi cu realitatea propriei morţi — teroarea primară, anxietatea inerentă care motivează toate ambiţiile frivole ale vieţii — ne putem alege mai liber valorile, eliberaţi de căutarea ilogică a nemuririi şi de viziuni dogmatice periculoase.

Partea luminoasă a morţii

Sar din piatră în piatră, continui să urc hotărât, muşchii picioarelor îmi sunt întinşi şi dau semne de durere. Mă apropii de vârf, în starea aceea ca de transă pe care ţi-o oferă exerciţiul fizic lent şi repetitiv. Cerul e deschis şi nesfârşit. Sunt singur. Prietenii mei se află mult în urma mea, fotografiază oceanul.

În cele din urmă, escaladez o mică ridicătură şi panorama se deschide în faţa mea. Văd orizontul infinit. Parcă aş privi capătul pământului, acolo unde apa întâlneşte cerul, albastru pe albastru. Vântul îmi şuieră pe piele. Mă uit în sus. E luminos. E frumos.

Mă aflu la Capul Bunei Speranţe, în Africa de Sud, locul despre care se credea cândva că este vârful cel mai sudic al Africii şi al lumii. E un loc agitat, un loc al furtunilor dese şi-al apelor înşelătoare. Un loc care a văzut secole de transformări, negoţ şi strădanii

omenești. Un loc, în mod ironic, al speranțelor pierdute.

Portughezii au o vorbă: *Ele dobra o Cabo da Boa Esperança*, ceea ce înseamnă „Ăsta se învârte în jurul Capului Bunei Speranțe". Conține o ironie, fiindcă sensul este că persoana respectivă se află în ultima fază a vieții, că de-aici înainte nu mai poate realiza nimic.

Înaintez pe stânci spre nemărginirea albastră, lăsând-o să-mi cuprindă întreg câmpul vizual. Transpir, dar mi-e frig. Sunt încântat, dar neliniștit. *Asta să fie?*

Vântul îmi vâjâie pe lângă urechi. Nu aud nimic, dar văd marginea: acolo unde stâncile se întâlnesc cu uitarea. Mă opresc pentru un moment, la câțiva metri distanță. Văd oceanul sub mine, cum mângâie și învelesc în spumă stâncile ce se întind pe kilometri de-o parte și de alta. Valurile se izbesc furioase de pereții impenetrabili. În față mă așteaptă o cădere în gol de cel puțin patruzeci și cinci de metri până la apa de dedesubt.

În dreapta îi văd pe turiștii risipiți de colo-colo, făcând poze, aranjați în formații ca furnicile. În stânga mea e Asia. În fața mea e cerul, iar în spatele meu sunt eu, cu toate speranțele mele și tot ce am acumulat până acum.

Dacă pur și simplu asta e? Dacă asta e tot?

Privesc împrejur. Sunt singur. Fac primul pas spre marginea prăpastiei.

Corpul uman pare dotat din naștere cu un radar care depistează situațiile ce pot fi mortale. De pildă,

când te apropii la mai puțin de trei metri de marginea unei stânci, și unde nu există balustradă, corpul ți-e cuprins de o anumită tensiune. Spatele înțepenește. Pielea se strânge. Privirea începe să înregistreze toate detaliile din jur. Picioarele par de plumb. Ca şi cum un magnet invizibil, de mari dimensiuni, te-ar trage înapoi la loc sigur.

Dar eu lupt cu magnetul şi îmi târâi picioarele de plumb mai aproape de margine.

Când ajungi la un metru şi jumătate de prăpastie, intră și mintea în joc. De-acum vezi nu doar marginea prăpastiei, ci și *adâncimea* ei, detaliu ce provoacă tot felul de scenarii nedorite, în care te împiedici, cazi şi ai parte de o moarte şocantă. E departe al naibii, îţi amintește mintea. Foarte, *foarte* departe. *Omule, ce faci? Nu te mai mişca. Opreşte-te.*

Îi spun minții să tacă şi înaintez cu paşi mici.

Când ajungi la un metru de prăpastie, corpul intră complet în alertă de gradul zero. E de ajuns să ţi se dezlege şiretul întâmplător că totul e gata, s-a sfârşit. Simţi că o rafală mai puternică ar putea să te expedieze în eternitatea aceea albastră tăiată în două. Îţi tremură picioarele. Şi mâinile. Şi vocea, în caz că ai nevoie să-ţi reamintești că nu eşti pe punctul de-a te arunca în propria moarte.

Distanţa de un metru este limita absolută pentru majoritatea oamenilor. Este suficient de aproape cât să te apleci în faţă şi să vezi fundul prăpastiei, totuşi suficient de departe cât să simţi că nu rişti totuşi să te sinucizi. Când stai atât de aproape de marginea unei

stânci, fie ea la fel de frumoasă și de hipnotică precum Capul Bunei Speranțe, trăiești o senzație de amețeală destul de serioasă și riști să vomiți tot ce ai mâncat la ultima masă.

Asta e? Asta e tot ce există? Știu deja tot ce aș putea afla vreodată?

Mai fac un pas minuscul, apoi încă unul. Am ajuns la cincizeci de centimetri de buză. Piciorul din față vibrează în momentul în care mut greutatea corpului pe el. Îi târâi în față. Împotriva magnetului. Împotriva minții mele. Împotriva tuturor instinctelor de supraviețuire.

Treizeci de centimetri. De-acum privesc direct peretele stâncii. Simt brusc nevoia să plâng. Corpul se strânge instinctiv, protejându-se de ceva imaginar și inexplicabil. Vântul bate în rafale. Gândurile lovesc cu putere.

La treizeci de centimetri simți că plutești. Dacă nu privești în jos, simți că ești una cu cerul. Pe undeva, te-aștepți să cazi în orice clipă.

Mă ghemuiesc acolo câteva clipe, cât să-mi trag sufletul și să-mi adun gândurile. Mă forțez să privesc apa care lovește stâncile de sub mine. Privesc din nou în dreapta mea la furnicuțele care fac rotocoale în jurul semnelor de sub mine, fac poze și urmăresc autocarele turistice, sperând aiurea că cineva mă va observa. Această dorință de atenție este complet irațională. Dar tot ce se întâmplă aici este irațional. E imposibil să mă repereze aici, sus. Și chiar dacă m-ar vedea, oamenii aceia sunt prea departe ca să spună sau să facă ceva.

Aud doar vântul.

Asta e?

Corpul mi se cutremură; frica devine euforică şi orbitoare. Încerc să intru într-o stare de meditaţie care să mă ajute să mă concentrez şi să-mi limpezesc gândurile. Nimic nu te face mai prezent şi mai conştient ca apropierea la câţiva centimetri de propria moarte. Îmi îndrept spinarea, privesc din nou în depărtare şi-mi dau seama că zâmbesc. Îmi reamintesc că e firesc să mori.

Această bucurie, ba chiar exuberanţă în faţa morţii are rădăcinile în Antichitate. Stoicii din Antichitatea greacă şi romană îi implorau pe oameni să se gândească întotdeauna la moarte, pentru a aprecia mai mult viaţa şi a rămâne umili în faţa obstacolelor. În multe curente budiste, practica meditaţiei este adesea predată ca o metodă de pregătire pentru moarte încă din timpul vieţii. Dizolvarea eului în nemărginirea nimicului — adică dobândirea stării de iluminare nirvana — e considerată un antrenament pentru trecerea în nefiinţă. Chiar şi Mark Twain, caraghiosul ăla cu părul vâlvoi care a venit şi a plecat de pe Pământ odată cu cometa Halley*, spunea: „Frica de moarte vine din frica de viaţă. Omul care trăieşte din plin e pregătit să moară oricând".

Înapoi pe stâncă, m-am aplecat, lăsându-mă uşor pe spate. Am pus palmele pe pământul din spatele

---

* Mark Twain s-a născut şi a murit în anii în care a fost vizibilă de pe Pământ cometa Halley. *(N.t.)*

meu şi m-am lăsat uşor în fund. Am întins un picior încet peste marginea stâncii. Din stâncă ieşea o piatră mică. Mi-am odihnit piciorul pe ea. Mi-am scos şi celălalt picior şi l-am așezat pe aceeași piatră. Am rămas aşa un moment, lăsându-mi greutatea în palmele sprijinite de pământ, în timp ce vântul îmi răvăşea părul. Atâta timp cât privesc spre orizont, anxietatea e suportabilă.

Apoi m-am ridicat în picioare și am privit din nou în josul stâncii. Frica mi-a traversat din nou corpul, electrizându-mi extremitățile și ascuțindu-mi percepţia asupra fiecărui centimetru din corpul meu. În unele momente, frica mă sufocă. Dar când simt că mă sufocă, îmi golesc mintea de gânduri, îmi concentrez atenția pe fundul râpei de sub mine, mă oblig să privesc posibilul meu sfârşit, încercând pur şi simplu să conştientizez că există.

Iată-mă pe marginea lumii, în punctul cel mai sudic al speranţei, în pragul porţii către Est. Sentimentul este exaltant. Simt cum circulă adrenalina prin organism. Stau nemişcat, sunt atât de conştient de mine însumi, nu-mi amintesc să fi trăit vreodată o senzaţie mai copleșitoare. Ascult vântul, privesc oceanul şi contemplu marginile pământului — apoi râd cu lumina, cea care binecuvântează totul.

Este foarte important să privim în faţă realitatea propriei efemerităţi, întrucât ne vindecă de valorile superficiale, fragile şi prosteşti ale vieţii. În vreme ce majoritatea oamenilor se limitează la a alerga să facă

bani, să obţină încă un strop de atenţie şi faimă, încă o asigurare că au dreptate sau că sunt iubiţi, moartea ne confruntă cu o întrebare mult mai dureroasă şi mai importantă: Ce rămâne după noi?

Aşa cum sublinia Becker, aceasta s-ar putea să fie *singura* întrebare importantă în viaţă. Şi totuşi, evităm să ne gândim la ea. În primul rând, pentru că e greu. Apoi, pentru că ne sperie. Şi, în al treilea rând, pentru că habar n-avem ce facem.

Evitând-o, permitem unor valori triviale şi greşite să ne domine mintea şi să preia controlul asupra dorinţelor şi ambiţiilor noastre. În lipsa conştientizării spectrului omniprezent al morţii, confundăm ce e superficial cu ce e important şi ce e important cu ce este superficial. Moartea este singura noastră certitudine. De aceea, trebuie să devină busola după care ne orientăm toate celelalte valori şi decizii. Ca să te împaci cu moartea, trebuie să vezi ca o mică parte din ceva mai mare decât tine însuţi; să alegi valori ce trec dincolo de satisfacerea propriilor nevoi, valori simple, imediate, controlabile şi tolerante în lumea haotică în care trăim. Aceasta este condiţia care stă la baza fericirii. Că-l asculţi pe Aristotel, pe psihologii de la Harvard, pe Iisus Hristos sau, la naiba, pe ăia de la Beatles, toţi îţi vor spune acelaşi lucru: ca să fii fericit trebuie să găseşti ceva mai mare decât tine de care să-ţi pese, trebuie să crezi că eşti o componentă funcţională dintr-o entitate mult mai mare, că viaţa ta e doar un proces secundar într-o regie misterioasă. Pentru sentimentul ăsta merg

oamenii la biserică; pentru asta luptă în războaie; pentru asta își întemeiază familii, fac economii, construiesc poduri și inventează telefoane mobile: pentru sentimentul efemer că fac parte din ceva mai mare și mai misterios decât ei.

Iar convingerea că ni se cuvine totul ne răpește șansa asta. Forța gravitațională a acestei convingeri absoarbe toată atenția în interior, către propria persoană, și ne face să simțim că *noi* suntem centrul tuturor problemelor din univers, că *noi* suferim toate nedreptățile, că *noi* merităm toate laudele.

Oricât de ispititoare ar fi, această convingere că totul ni se cuvine ne izolează. Curiozitatea și bucuria cu care privim lumea devin instrumentele cu care ne privim pe noi înșine și ajung să reflecte propriile erori și proiecții asupra oricărei persoane întâlnite și a oricărui eveniment trăit. Sună incitant și s-ar putea să fie minunat o vreme și să vândă multe bilete, dar e o otravă spirituală.

Azi tocmai de aceste răni suferim. O ducem atât de bine material, dar psihic suntem tulburați la modul cel mai josnic și superficial. Oamenii refuză responsabilitatea, pretinzând că societatea ar trebui să aibă grijă de sentimentele și de sensibilitatea *lor*. Oamenii țin cu dinții de certitudinile lor arbitrare, încercând să le impună altora, uneori prin violență, în numele unor cauze nobile inventate. Oamenii, amețiți de senzația unei false superiorități, devin pasivi și letargici, prea speriați că vor da greș ca să mai încerce să facă ceva important.

Faptul că am fost obişnuiţi să ni se facă toate hatârurile a dat naştere unei populaţii care simte că merită ceva ce nu a câştigat prin propriile forţe, o populaţie care simte că are drepturi, fără sacrificii. Oamenii se autoproclamă experţi, antreprenori, inventatori, inovatori, rebeli şi instructori, fără a avea o experienţă autentică de viaţă. Şi nu o fac pentru că s-ar *crede* cu adevărat mai grozavi decât toţi ceilalţi, ci pentru că simt că *trebuie să fie grozavi* pentru a fi acceptaţi într-o lume interesată numai de extraordinar.

Cultura contemporană confundă atenţia exagerată cu succesul nemaipomenit, crezând că sunt unul şi acelaşi lucru. Dar nu sunt.

Eşti grozav. Deja. Fie că-ţi dai seama, fie că nu. Fie că-şi dă cineva seama, fie că nu. Şi nu pentru că ai lansat o aplicaţie de iPhone, că ai terminat şcoala cu un an mai devreme sau că ţi-ai cumpărat o barcă trăsnet. Nu lucrurile astea definesc faptul de a fi grozav.

Eşti grozav pentru că alegi de ce să-ţi pese şi de ce să nu-ţi pese, în ciuda confuziei nesfârşite şi a morţii inevitabile. Acest fapt banal, simpla alegere a valorilor vieţii tale, te face deja frumos, iubit şi plin de succes. Chiar dacă nu-ţi dai seama. Chiar dacă dormi într-un canal şi eşti lihnit de foame.

Şi tu vei muri, pentru că şi tu ai avut suficient noroc cât să te naşti. Poate că nu simţi asta. Du-te într-o zi pe marginea unei prăpăstii şi poate vei simţi.

Bukowski scria cândva: „Toţi vom muri, toţi până la ultimul. Ce balamuc! Numai pentru asta şi ar trebui

să ne iubim unii pe ceilalți, dar nu ne iubim. Suntem terorizați și aplatizați de mizeriile vieții; suntem consumați de nimicuri".

Mă întorc la noaptea de pe lac, când i-am văzut pe paramedici scoțând la mal trupul neînsuflețit al amicului meu, Josh. Îmi amintesc cum mă uitam în gol în bezna nopții texane și simțeam cum mi se dizolvă încet eul. Moartea lui Josh m-a învățat mai mult decât mi-am dat seama la început. Da, m-a ajutat să trăiesc mai deplin prezentul, să-mi asum responsabilitatea deciziilor mele, să-mi urmez visurile cu mai mult curaj.

Dar acestea au fost doar efectele secundare ale unei lecții profunde și esențiale. Lecția este următoarea: nu ai de ce să te temi. Niciodată. Și singurul lucru care m-a ajutat să nu uit această lecție a fost să-mi amintesc permanent că voi muri — prin meditație, filosofie sau chestii nebunești, cum ar fi să mă cațăr pe o stâncă în Africa de Sud. Acceptarea morții și înțelegerea propriei mele fragilități au făcut totul mai ușor — m-au ajutat să-mi analizez dependențele, să identific și să-mi înfrunt propriile convingeri că sunt îndreptățit să primesc lucruri, să-mi asum responsabilitatea față de propriile probleme — suferința provocată de fricile și nesiguranțele mele, acceptarea eșecurilor și a respingerilor — toate au fost mai ușoare fiindcă mi-am reamintit mereu de iminența propriei morți. Cu cât privesc mai adânc în întunericul meu, cu atât viața devine mai luminoasă, cu cât lumea devine mai

liniştită, cu atât mai puţine rezistenţe inconştiente simt... faţă de orice.

Rămân câteva minute bune pe vârful stâncii, la Capul Bunei Speranţe, încercând să mă contopesc cu tot ce se află în jurul meu. Când mă hotărăsc să mă ridic, mă sprijin cu mâinile la spate şi mă retrag cu o mişcare rapidă. Apoi, încet, mă ridic. Verific pietrele din jurul meu — să fiu sigur că nu mă sabotează nicio piatră ieşită de la locul ei. După ce mă conving că sunt în siguranţă, încep să mă întorc la realitate — un metru şi jumătate, trei metri — corpul revine la normal cu fiecare pas. Păşesc mai uşor de-acum. Las magnetul vieţii să mă tragă înapoi.

În timp ce trec pe lângă nişte pietroaie ca să ajung la cărarea principală, văd un bărbat care se uită la mine. Mă opresc şi-l privesc în ochi.

„Ăă, te-am văzut stând pe margine, acolo“, îmi spune bărbatul. Are accent australian. Cuvântul „acolo“ iese ciudat din gura lui. Arată cu mâna spre Antarctica.

„Mda. Minunată privelişte, nu-i aşa?“ Zâmbesc. El nu zâmbeşte. Are o expresie serioasă.

Îmi şterg palmele de pantaloni; corpul încă îmi tremură după capitulare. E o linişte stranie.

Australianul rămâne perplex pentru o secundă, cu privirea aţintită asupra mea, gândindu-se, evident, ce să zică în continuare. După un moment, îşi alege cu grijă cuvintele.

„E totul în regulă? Cum te simţi?“

Aştept o clipă, apoi zâmbesc. „Viu. Foarte viu."

Expresia de neîncredere îi dispare şi-i văd zâmbetul. Dă discret din cap şi se îndreaptă către cărare. Eu rămân sus, să mai admir peisajul şi să-i aştept pe amicii mei să ajungă pe vârf.

Mulțumiri

Cartea asta a început ca o mare harababură. Pentru a scoate ceva coerent din ea, a fost nevoie și de alte mâini în afară de ale mele.

În primul rând și mai întâi, îi mulțumesc genialei și preafrumoasei mele soții, Fernanda, care nu ezită să-mi spună nu atunci când am mai mare nevoie să aud un nu. Nu doar că mă faci un om mai bun, dar iubirea ta necondiționată și feedback-ul constant oferit pe parcursul scrierii acestei cărți au fost indispensabile.

Părinților mei, pentru că m-au suportat în toți anii ăștia și continuă să mă iubească. Simt că, în multe sensuri, am devenit adult abia după ce am înțeles mai multe dintre conceptele discutate în cartea asta. Ce bucurie să vă pot cunoaște ca adult în anii din urmă. La fel și fratelui meu: nu m-am îndoit niciodată că respectul și dragostea pe care ți le port sunt reciproce, chiar dacă uneori sufăr ca un câine când nu-mi răspunzi la mesaje.

Lui Philip Kemper și David Birnie — două creiere uriașe plănuiesc să-mi facă creierul să pară mai mare decât este în realitate. Eforturile și inteligența voastră nu încetează să mă uimească.

Lui Michael Covell, testul meu de anduranță intelectuală, în special când vine vorba de înțelegerea studiilor psihologice, dar și pentru că m-a provocat să-mi

pun la îndoială propriile idei. Editorului meu, Luke Dempsey, pentru că a fost nemilos cu toate hibele din cartea mea şi pentru gura lui, probabil chiar mai spurcată decât a mea. Agentului meu, Mollie Glick, pentru că m-a ajutat să definesc viziunea acestei cărți şi i-a deschis drumul în lume mult mai departe decât aş fi sperat. Lui Taylor Pearson, Dan Andrews şi Jodi Ettenburg, pentru susţinerea lor în tot acest proces; datorită vouă am rămas responsabil şi întreg la cap, două calități de care are nevoie orice scriitor.

Şi, în fine, milioanelor de oameni care, din nu se știe ce motiv, au ales să citească blogul cu articole despre viață al unui zevzec nenorocit din Boston. Avalanşa de mesaje primite de la oameni dispuşi să-și dezvăluie aspectele cele mai intime ale vieții lor față de mine, un străin, mă face să mă înclin şi mă inspiră. Am petrecut, până acum, mii de ore citind şi studiind aceste subiecte. Însă voi rămâneți adevărata mea educaţie. Vă mulţumesc.

Tipar: ARTPRINT
E-mail: office@artprint.ro
Tel.: 021 336 36 33

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

Peste 1 milion de exemplare vândute

În acest ghid revoluționar, definitoriu pentru o întreagă generație, autorul ne învață că, pentru a fi fericiți, trebuie să renunțăm la a fi „pozitivi" mereu și trebuie, în schimb, să ne perfecționăm în învingerea obstacolelor.

Susținându-și afirmațiile cu cercetări academice și anecdote bine plasate, Manson argumentează că pentru a avea o viață mai bună trebuie să știm nu cum să transformăm lămâile în limonadă, ci cum să le tolerăm mai bine. El ne sfătuiește să ne cunoaștem limitele și să le acceptăm. Aceasta este adevărata sursă a puterii. După ce ne-am acceptat temerile, greșelile și incertitudinile, după ce încetăm să evităm adevărurile dureroase și începem să le înfruntăm, putem găsi curajul și încrederea pe care le căutăm cu disperare.

Adoptând pentru acest manifest un ton sincer și un limbaj direct, fără compromisuri, Manson încearcă să ne trezească la realitate pentru a putea duce o viață mai plină de satisfacții și mai ancorată în concret.

Unii spun că sunt un idiot. Alții zic că le-am salvat viața. Citiți și decideți singuri!

MARK MANSON

Această carte te lovește ca o foarte necesară palmă peste față dată de cel mai bun prieten: amuzantă, directă și extrem de provocatoare. Citiți doar dacă sunteți dispuși să renunțați la toate scuzele și să aveți un rol activ în a trăi o viață mai bună.

STEVE KAMB, autorul bestsellerului *Level Up Your Life* și fondator al NerdFitness.com

E o carte diferită de toate celelalte. Fiecare argument este profund adevărat, util și mai puternic decât pozitivitatea obișnuită. Succintă, dar surprinzător de profundă – am citit-o într-o noapte.

DEREK SIVERS, fondator al CD Baby și autor al cărții *Anything You Want: 40 Lessons for a New Kind of Entrepreneur*

MARK MANSON ESTE BLOGGER, SCRIITOR ȘI ANTREPRENOR ÎN MEDIUL ONLINE. BLOGUL LUI, MARKMANSON.NET, ESTE CITIT ÎN FIECARE LUNĂ DE PESTE DOUĂ MILIOANE DE VIZITATORI. LOCUIEȘTE LA NEW YORK.

LifeStyle PUBLISHING

www.lifestylepublishing.ro

9 786067 891096

ISBN 978-606-789-109-6